[illegible] 著

做一个玩转时间的女人

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 是什么让时间变成了脱缰野马（1）
- 是什么让时间变成了脱缰野马（2）
- 是什么让时间变成了脱缰野马（3）
- 是什么让时间变成了脱缰野马（4）
- 是什么让时间变成了脱缰野马（5）
- 第一招 把你的时间看得更昂贵一点（1）
- 第一招 把你的时间看得更昂贵一点（2）
- 第一招 把你的时间看得更昂贵一点（3）
- 第一招 把你的时间看得更昂贵一点（4）
- 第一招 把你的时间看得更昂贵一点（5）
- 第一招 把你的时间看得更昂贵一点（6）
- 第一招 把你的时间看得更昂贵一点（7）
- 第一招 把你的时间看得更昂贵一点（8）
- 第一招 把你的时间看得更昂贵一点（9）
- 第一招 把你的时间看得更昂贵一点（10）
- 第一招 把你的时间看得更昂贵一点（11）
- 第一招 把你的时间看得更昂贵一点（12）
- 第一招 把你的时间看得更昂贵一点（13）
- 第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（1）
- 第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（2）
- 第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（3）
- 第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（4）
- 第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（5）
- 第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（6）
- 第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（7）
- 第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（8）
- 第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（9）
- 第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（10）
- 第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（11）

是什么让时间变成了脱缰野马（1）

职业女性总有做不完的事，她们要做家务，照顾丈夫、孩子，还要在职场打拼，争取升职和加薪，时间总是不够用，恨不得一天能有48小时；但一天不可能有 48小时，所以她们经常忙到抓狂。

假设事业和家庭是天平的两端，时间是砝码，几乎所有女人的天平都会倾斜，倾斜的方向可能是事业，也可能是家庭。她们常常面临的问题是：如果要把工作做好，就只能把更多的砝码放在事业这一端；如果要把家庭生活料理好，也只能把更多的砝码放在家庭这一端。

无论如何，女人们都不希望放弃任何一方，她们更希望鱼与熊掌兼得。但时间上的问题如果不能解决，这个愿望只能成为空想。

事业与家庭之间的矛盾，成了女人与时间的矛盾，这个矛盾如果不能调和，就会变成横亘在道路上不可跨越的障碍。很多成功的女性已经以事实证明：这个矛盾并非不可调和，障碍并非不可跨越。只不过，更多女人忽略了同一个问题：掌控时间的方法。

要掌控时间就必须驯服时间，要驯服时间就需要学习方法和技巧。把自己的时间看得更珍贵一点，时刻提醒自己不要浪费它；记住时间就像牛奶，挤一挤其实还是有的；不要凡事亲力亲为，你的心腹会为你节约很多时间；把时间变成一种共享资源；永远追求高效率；有目标、有计划地做事……

这本书会引导你深入了解自己的时间，并告诉你应该掌握哪些驯服时间的方法和技巧，掌握了这些，你才能够将家庭与事业同时兼顾，做一个真正的成功女人。

是什么让时间变成了脱缰野马?

“没时间”只是个冠冕堂皇的借口

在网上“google”一下“没时间”这个词，仅需 秒便搜索出 18100000项结果，可见其使用频率之高！事实就是如此，“没时间”已经成为现

代人的口头禅。公司安排了新任务、家里有事要处理、朋友邀请聚会，我们的第一反应往往是："我没时间！"想在业余时间为自己充电，却一直没付诸行动，我们也总会自我安慰说："没有关系，并不是因为我懒惰，而是因为我没有时间。"可是，我们真的没有时间吗?

我曾问一位习惯说"没时间"的朋友："工作没有时间去做，家庭事务没有时间处理，业余没有时间充电，那你平时都干些什么？"她被问得目瞪口呆，不知道怎么回答。她确实没有想过这个问题，每天忙来忙去的事情，无非就是工作、家务之类，为什么要她完成工作任务和处理家务时，反而又说没时间了?

只有两种可能。

第一种可能是她所谓的忙碌是刻意制造的。有位哲学家说过："人们总爱在有时间的时候，刻意制造忙碌；当真正需要他们付出时间的时候，他们总是抽不出时间来。"事实正是如此。她最初接触这个职位的时候，对一切都不熟悉，很多事情不能有效地完成，结果把业余时间搭进去仍然忙得焦头烂额。如今已经过了一年多，她对工作流程已经非常熟悉，工作效率提高了，不但不用把业余时间花在工作上，工作时间也不必再忙忙碌碌。但这样一来她反而有点不知所措，因为她早已习惯了忙碌。为了让自己重新忙碌起来，她把表格画得更精美，实际上那些表格已经很规范；她把客户的对账单打印得更详细，实际上原有的数据已经足够反映往来账目。她把所有的工作都进一步细化，没有留下一丁点的多余时间。可是，有一天老总要她去出差，她却发现自己还有一大堆事情没做，根本就没有时间出差。刻意制造的忙碌，就像安徒生童话中的那双红舞鞋——穿上它就停不下脚步。

是什么让时间变成了脱缰野马（2）

第二种可能是她习惯于做一些浪费时间的事。她曾对我说过一件“糗事”：上班时间，她正在计算机前做一份企划，看到MSN自动弹出一个提示，好奇心顿起，点开一看是热门新闻，于是她放下工作，饶有兴致地看了起来，结果浪费掉30分钟。那份企划她本来打算在下班前完成的，

等孩子睡下之后，才在计算机前忙碌起来。她习惯性地登上MSN，登入之后，MSN在计算机屏幕的右下角不停闪烁——好友找她聊天，她竟然没有拒绝，边聊边做，效率可想而知，直到深夜才把企划做好。在准备睡觉时她才发现，今天计划要做的事情还有很多没有做，比如英语检定考试的习题还是空白的……后来她的补习老师问起为什么没做练习，她回答：我没时间。

回过头去想想自己的时间，我们便会发现，我们都曾经做过刻意制造忙碌和浪费时间的蠢事，而且或许现在还在做。比方说，我们习惯用十分钟时间去做五分钟就可以完成的事；习惯花很多时间在电话里聊不痛不痒的话题；习惯在没有考虑成熟的情况下动手做一件事，结果总是做到一半就因为无法做下去而重头做起……

这就是不擅驾驭时间的女人最容易犯的“低级错误”：在毫无意识的情况下把时间浪费掉，把不能完成某件事的原因归咎于“没时间”。

有个女人每逢周末都会约三两好友一起打麻将。她酣战至深夜回到家里，却向丈夫抱怨工作太忙，家务太多，连上美容院做个Spa的时间都没有。“亲爱的，看不出来吗？我已经未老先衰了……”难道打麻将的时间还不够上一次美容院？

很多女人都有类似打麻将这样的嗜好，即使她们心里知道这是一种毫无意义的游戏。那么，既然毫无意义，省下这些时间放在有意义的事情上岂不是更好？即使是随便翻一翻时尚杂志也蛮好嘛！我们看电视剧时，经常看到20世纪初一些盘着大发髻、穿着旗袍的美丽女人

因为百无聊赖，便整日在麻将桌上消磨时间。她们看起来慵懒自在，实际上心里却比任何人都忧虑：春去秋来，红颜弹指老，怎奈岁月无情，韶华易逝？我想，我们应该感到庆幸：现代社会给了女人很多机会，女人们可以像男人一样去做任何事情。正因如此，我们更应该远离不良嗜好，把时间花在刀刃上。

“人类都很怕死，但大多数人怕死的原因，是因为还有未完成的事情，对世界尚有留恋。”我相信这是真的，因为我也怕死，怕自己想做的事情还没去做，理想还没实现就要死去。美国前总统布什想活到150岁，因为他还想做很多事情。活到150岁并不是不可能，但如果我们在延长的生命中，还是忙得没有时间去做自己想做的事，再多的时间对我们来说又有什么意义？我觉得如果我能活到60岁应该很不错了，但前提是我必须在有生之年，让自己摆脱忙碌的状态，有时间去实现所有的愿望。

一位热爱绘画的朋友经常对我说，她想到山林里去写生，我鼓励她去，并表示可以奉陪，她却叹息着说现在工作太忙，没有时间，还是等退休之后再去吧！可是，退休之后，她还能在山间小路上行走自如吗？我一直认为她是可以安排出时间去写生的，只要她愿意。俄罗斯前总统普京管理着一个国家，日理万机，他却有时间光着膀子去钓鱼。而那些成功的女士们，无论是撒切尔夫人还是希拉里，她们的工作强度绝对比一个小小的部门经理或老板助理要大得多，但她们并不需要马不停蹄、不分昼夜地工作。撒切尔夫人热爱歌剧，从不放弃任何一次意大利歌剧的顶级享受。她们都是时间的主人。

是什么让时间变成了脱缰野马（3）

不要再嚷“没时间”，把手攥紧一点便能抓住更多的时间。

MESSAGE

要他们付出时间的时候，他们总是抽不出时间来。

时间都到哪里去了?

周末一位同事约我喝咖啡，我感到很讶异。因为我这位同事可是个大忙人，和她相处一年多，别说是喝咖啡，就是女人之间的逛街、聚会都很少有。每次约她，答复都是某某事还没有完成，真的没时间。那天我猜她会迟到，果然在约定的时间没见到她的身影，她是我们公司的迟到大王，时间在她的脑子里犹如一团糨糊，从来没有明确的界限。

20分钟后，她终于出现在我面前，先是尴尬一笑，然后忽然很严肃地对我说：“我不能再这样生活啦！”我问她是什么事情忽然让她变得这么激动 。她说：“唉，我反思了一下我的生活，忽然不知道时间都跑到哪里去了？”在过完 27岁生日后，她开始思考自己的生活，发现这几年来忙忙碌碌，却没有实质性的进步，没有升官，加薪也不多，甚至连拍拖的时间都没有。更可怕的是，她不知道她的时间是怎样花掉的。她请我帮她分析如何才能改变现在的生活

想利用好时间，首先需要明确的就是：时间都跑哪去了?

早上起来，擦擦你的眼镜，你会发现在办公室里经常会有一些人，他们的身影好像永不停歇地在办公室内穿梭，不时在你眼前晃过，忙得不亦乐乎。可是他们真的如此忙吗? 不尽然吧！为了检测自己的工作效率，我那位同事每天早上都会填一张工作计划表，上面罗列出一天的主要任务，但下班时她往往发现自己只完成了其中两三项，总是还有一大半工作没有做完，只好继续加班，这就使她背上了“加班狂人”的称号。她委屈地说自己在上班时间已经忙到窒息，为什么还是逃不过加班的命运呢?

不知你是否注意到，这类“加班狂人”往往都有共同特征。

她们是煲电话粥的高手。我曾经见过一位这样的高手，电话从办公室一直打到阳台上，整个过程经历了半个多小时，更可笑的是，从出去到进来始终重复着同一个问题，最后还是无果而终。试想：如果一个人所有的电话沟通都是这种效果，几个电话下来，半天的时间就被浪费掉了。如果被你老板看见，在他所买的时间里你就是这样工作的，相信他一定气得跳脚，别说升官加薪，不被炒掉就已经很走运啦！

她们总是“有求必应”。看看你身边的“大忙人”们，人缘不错是他们值得骄傲的地方，同事们所提出的要求，大多数时候都会从他们那里得到“无私”的帮助，他们往往无私到忘记自己还有重要的工作要完成。很多女性天性温柔善良，不善于拒绝别人的要求，在职场中，有些人就会利用女性这些特点来榨取她们的时间，久而久之，她们会发现自己越来越像个“公共秘书”，丧失了自己期望的职业发展。所以，要想好好利用自己的时间、高效地完成任务，一定要跟浪费你时间的人坚决说：“不！”当他们再次满脸堆笑地来骗取你的时间时，告诉他们：“你自己可以搞定它，我现在还有重要的事情要完成，不好意思啰！”然后配上真诚优雅的笑容，转身从容地去做自己的事情。

她们总是喜欢被沿途的风景吸引。女性的大脑构造和男性存在一定的差异，所以男人们在做事情时很容易把握主要脉络，而女人们比较容易关注到细节，对待感情敏感细致。

是什么让时间变成了脱缰野马（4）

来做一个小实验，当我们同样给予充足的时间，让男人和女人完成一个搜集数据的任务，男人往往能够很快地完成，而女人呢，在搜集资料时往往容易被一些色彩斑斓的网页吸引。如果你偷偷从背后观察她，就会发现她一会儿流连在美容化妆的网页上，一会儿又出现在明星八卦的满求知欲的眼神总是在四处搜寻。但是不要忘记，我们也是职场女人，这样的角色要求我们在处理问题时要重心明确，时刻谨记我们的目标，不能将大把时间浪费在无意义的事情上。我们要做到的是：因为我专业，所以我优秀！

其实时间并不是莫名其妙消失掉的，而是被我们一点一点地浪费了。曾有一位哲学家说过，生命是由时间组成的，时间在一点一滴流逝的同时，生命也随之损耗，因此浪费时间就是在浪费生命。不要让自己变成时间的谋杀者，那样无疑是自杀！好钢要用在刀刃上，时间分配也是，其实我们完全可以控制自己时间的流向，学会控制时间、提高做事效率，但这并不意味着我们要整天不停地工作。现代职业女性面临工作和家庭的双重压力，常常感到无法喘息，这时你就该给自己放个假，留一些时间给自己，让疲惫的身心得到放松，这样才能更从容自在地面对压力。

我有一位朋友在一家外资公司担任高级主管，她是十分懂得生活的女人。在工作上，她是个雷厉风行的人，做事情目标明确，是高效率的代表，下属们对她都是又敬又畏的。但在一些公务外的活动中，她总是和老公一起出现，笑容柔和，看得出她的家庭生活十分美满。她是怎么做到事业、家庭双丰收的呢？公司里很多同事都特地跑去向她取经。她说，从职场一下子转换到家庭是很难适应的，要成为平衡美人的秘诀就是给自己留一些空间。一到休息日她会放下工作，参加瑜伽课，做些健身操让自己的身体保持活力；也会和老公去海边、公园散步，或者照顾花花草草，用这些活动来释放压力，调适心情。

时间，其实就在你手里，你并不是找不到它，而是对它视而不见。“我的时间，我做主！”高效地完成工作，把剩下的时间留给自己！

二八原则

时间这匹野马，从你得到它那日起，它就开始在你后院里肆无忌惮地奔跑，根本不把你放在眼里。你心里气愤，心想：一定要在还可以骑它的年纪把它驯得服服帖帖，然后骑着它到田野里潇洒地跑上几圈。可是你又着急，到底怎样才能驯服这匹野性十足的马呢？其实，驯服这匹野马远没有你想象中那么困难，你需要的只是一副合适的马鞍－－二八原则，当你装上这副特殊的马鞍时，也就是你纵横驰骋草原之时。

在你苦苦寻觅马鞍时，一位名叫帕累托的意大利老人，已经为你找到了最合适的马鞍，并以自己的名字将之命名为“帕累托原则”，一般的说法就叫“80/20效率法则”，或“二八原则”。帕累托本人是经济学领域十分知名的学者，而二八原则最初是应用于管理学中的着名管理理论。后来有人偶然发现这一法则同样适用于时间管理，于是就得出以下结论：百分之八十的任务可以用百分之二十的时间来完成，剩下百分之二十的任务，要以百分之八十的时间来完成。同时还可以得出另一结论：百分之八十的收获来自于百分之二十的任务，而剩下百分之八十的任务，只会带来百分之二十的收获。

是什么让时间变成了脱缰野马（5）

方琼在一家电器公司担任销售经理。起初她根本不了解二八原则，通过公司为管理层开辟的“时间管理”培训，才第一次听说这个关于时间管理的重要原则。于是她开始思考自己的时间管理。她发现总是有一堆的事情等着她去完成，她一边往日程表里添加事项，一边想：“我真的可以完成所有的事情吗？”她越来越觉得时间是有限的，无论怎样进行时间管理，一天还是只有24个小时。后来她体会到：“尽管一天到晚都觉得自己很忙，可是到头来却又觉得自己的收获很少，因为我的精力没有放在那些真正有意义的事情上。”所谓的“有意义”，每个人都有自己的定义，但无论他的意义是得到知识，还是得到快乐，或是别的什么东西，只有真正做了这些自己认为有意义的事，才能让我们感受到时间流逝后的充实，否则留下的只有对逝去时间的惶恐和身心的疲惫。

“为什么自己会在时间管理上出现这样的问题呢？到底是哪里出错了？”方琼开始问自己，找出自己在时间管理上的盲点。她发现自己在时间管理观念上就存在错误。看

多，但是想一想，准备述职报告和参加一次面试的重要程度能一样吗？做年度述职报告时，公司上至老总下至普通员工，全部都在注视着你，这是提升个人形象的好机会。述职报告的内容也关系到年终的绩效评估，谁也不想因为自己在做幻灯片时的一点遗漏，而使自己的成绩被抹杀掉。相反的，新进员工的面试却没有这么重要，只要把自己想要的人员资质说清楚，跟随她多年的副手完全可以代替她去进行面试，自己又何必亲自完成呢？她忽然明白什么事情都想做完、什么事情都想做好，是自己在时间管理上的最大盲点，结果往往是把自己累得疲惫不堪，却仍然对自己的绩效不够满意，因为最重要的事情没有时间去做，或者没有做好。

这种情况不恰恰就是二八原则的验证吗？方琼决定利用二八原则来重新规划自己的时间。从哪里开始着手呢？很多时候她自己也知道有些事情很重要，但偏偏就是忙得没有时间去处理。那么就要先找出“时间”跑哪去了？翻开日程表，她发现大多数时间都被一些不重要的事情占据了，自己用了百分之八十的时间做了那百分之八十的事，这种平均分配就让她的绩效大打折扣；而且这些不重要的事情很多都被她安排在一天中比较好的时段，她现在明白自己应该把精力最充沛、头脑最清醒的时间，留给那百分之二十的重要事情。

为了把20%和 80%来个彻底的乾坤大挪移，方琼拿出她的日程表，并且准备了一张白纸和一支笔。她先把日程表上的所有事项在白纸上罗列一遍，不按时间顺序、没有主次之分。然后细细分析这些事的重要程度，从所有工作中挑出对她来说最重要的百分之二十，本着优先处理这些事务的原则，把它们转移到日程表中，安排在一天中精力最旺盛的时段，剩下的时间则用来完成那百分之八十不重要的事务。

经过一段时间的实验后，方琼觉得二八原则完全适用于她的时间管理，还特别利用例会的时间把自己的心得推荐给其他同事，掀起了部门学习时间管理的热潮。

最近方琼对实践二八原则的经验进行了一个总结，就是：既然要以百分之八十的时间来做百分之二十最重要的事情，因此你一定要了解哪些事情是最重要的。为了在制定日程表时，让每件事的重要程度能够一览无遗，你可以把所有事项分成A、B、C、D四类，即紧急的事情而重要的事情、重要而不紧急的事情、不重要但紧急的事情、既不紧急也不重要的事情。

首先要做的一定是紧急又重要的事情，通常这些都是

都把时间花在处理这类问题上，不久你就会感到神经紧张、精疲力竭，却没有很强的成就感。成功者往往花最多时间在做最重要而不紧急的事情，这些事情才是真正能提高绩效的事情，因此在时间表的

制定上，其他的事情要让位给它，把最好的时间留给这些百分之二十。

那么，你的期望又是什么呢？相信一定是希望获得那百分之八十的收获吧！当你想明白这个问题之后，就会发现原来时间管理是如此的简单！

MESSAGE

当你装上这副特殊的马鞍时，也就是你纵横驰骋草原之时。

第一招 把你的时间看得更昂贵一点（1）

时间是最昂贵的成本

有人说，人生最宝贵的财富有两件：一个是头脑，另一个则是时间。自古就有“寸金难买寸光阴”的说法。时间真的像金子一样金贵吗？毫无疑问！

古代的帝王将相，他们的财富可谓堆积如山，终生享用不尽；到了晚年，这些叱咤风云的豪杰们最怕的是什么？就是寿终正寝的那一刻。那一刻他们忽然发现，金库里的任何东西他们都带不走。这时，豪杰们才开始意识到，时间才是这个世上千金不换的东西。于是，他们异想天开地希望以倾国的财富去换取时间，甚至连一统中原的秦始皇都做过这样的事。传说他曾不惜重金，派专人远渡重洋去蓬莱仙岛求取仙丹，妄图换来长生不老，结果自然是无功而归。

传说毕竟是传说，却恰恰说明了从古到今，时间在人们心中的价值所在。

时间，对女人来说尤为宝贵。男人越老越值钱，此话

不假。男性的魅力往往到了三十岁之后才慢慢散发出来，随着阅历经验的加深越加醇厚。而女人则正好相反，最好的时间普遍被认为是在二十至三十岁之间。但是也有例外，有些女性的整个人生都像一颗钻石一样闪闪发光，魅力四射。

大学时我的一位老师让我印象深刻，她人长得并不是很美，但是举止端庄，我们都喊她“Lady杨”。这位女士在经济学方面有很深的造诣，是有名的经济学者。记得她说过：

“在每个人的一生中，时间是最昂贵的成本。”当时她以自己为例，她是一位知名的教授，在经济管理领域享有很高的声誉。因此，在平时学校的授课之外，常会接到一些培训机构的邀请，请她去讲授一些本学科有关的课程。当然这些讲授大多是有偿的，有时一天下来收入就是几万元。我这位老师同时还担任某大型企业的董事，在她的

职责范围内，她也被要求参加相关的股东会议，当然年薪也是不低的。从薪酬的角度来计算，Lady杨的时间可谓十分昂贵了。

Lady杨和我们讲这些，绝不是为了炫耀她的成绩和财富。她想告诉我们的是，要用经济人的理性眼光去看待时间。像比尔·盖茨这样的世界首富，他的一分钟都是用千万来计算的，也许塞车几分钟错过了一个会议，损失就是几千万也未可知。爱因斯坦的时间也是高成本的，他的

是一种昂贵的成本，因为它的一次性、不可再生，决定了它的价值。“时间如流水，一去不复返”，就是这个道理。“从经济学的角度来说，人都是理性的，在成本的基础上取得利润才是我们的根本目的。这样高代价的成本，必须要有更高的收益才行，而收益如何完全取决于自己的行动！”因为很早就有了如此的觉悟，Lady杨的学生时代一直都非常刻苦，用行动去高效率地利用时间成本。她知道青春是短暂的，美貌也不会长存，而丰厚知识所积淀的内

在美却永远不会消逝。

我们不是首富，也不是科学家，我们只是普通的 OL（Office Lady），但是我们的时间同样宝贵！那么怎样才能让我们的时间成本不被浪费掉，最终超出我们预期的收益呢?

时间就像一块好钢，你可以选择把它用在刀刃上或刀柄上。

第一招 把你的时间看得更昂贵一点（2）

王小姐现在在一家外企做CFO，身居要职的她一年到头都十分忙碌，与亲人相聚的时间少之又少。上个月她出差来到某位朋友所在的城市，才得以从百忙中抽空出来一聚。朋友觉得她事业有成、生活充实，应该很幸福。但王小姐自己却不这么认为，她说："我最大的理想就是做个自由职业者，自由支配自己的时间。没事和朋友喝喝茶、聊聊天，我觉得那样的日子才是人生。看看我现在这张脸，不化妆根本不能出门，都毁了！"

回想自己的少女时代，几乎任何形容美丽的词汇都可以套用在身上，但现在，笑容在她脸上确实少了很多。每个人都有自己的价值观，生活幸福与否，只有自己最清楚。王小姐把时间用在与她人生目标相悖的事情上，所以她的感受是自己越来越不幸福。

假设你只有五十块钱，若选择吃一份中式四川火锅，就不得不与日本寿司说再见。时间也是一样。20岁时，你选择自习室形单影只地孤军奋战，还是与爱人花前月下？前者的结果可能是一张闪亮的成绩单，继而是一份好工作，你也就成了受人羡慕的白领；后者的结果可能是你成绩平平，毕业以后和爱人顺理成章地有了家庭，但这样的平凡却让你感到真实幸福。

你的时间就好好地揣在你口袋里，是火锅还是寿司，选择权全在你自己。你要做的就是找到白雪公主继母的魔镜，然后对着镜子问问自己："我最想要的是什么？"经济学理论中，人们的偏好决定他们的选择，正确的选择才能使昂贵的时间成本发挥其最大的效用，最终超出我们的预期收益。

时间就像用过的计算纸，你可以把它揉成一团扔进垃

晓晴就是这样一个善于"演算"的女孩，她不把时间这张纸写到密不透风，是绝对不会善罢甘休的。她每天有明确的计划，知道自己一天的学习内容；她走路的速度比一般人快，能把高她一个头的男同学

甩在后面；她在洗衣服的时候，从不忘记带上她的 MP3听听《大家说英语》；口袋里一本英文小字典是必备品，排在焦急等待的队伍里，只有她从容地和口袋字典相对；下课间隙，她会把上次课堂的疑问和老师分享……一天可能看不出什么效果，但是这些细小的时间日积月累后，是不可估量的。现在的晓晴，是某知名外语培训机构的当红讲师，她经常对学生说，她成功的秘诀就是提高时间的利用效率，在有限的时间里达到事半功倍的效果。

时间是一件昂贵的奢侈品，妥善地对待，才能物超所值！

MESSAGE

本目的。这样高代价的成本，必须要有更高的收益才行，而收益如何完全取决于自己的行动！

对那些浪费我们时间的人说“NO”

“听说你是 Photoshop高手，这个图片我实在搞不定，帮忙一下，拜托了！”

“能不能抽空帮我看看企划案，给点建议，谢谢啦！”

……

这样的请求不知你平时碰过没有？如果经常碰到诸如此类的请求，那么恭喜你，这表示你在职场中的人缘不错，很多人认为你是个乐于助人的人。

那我们要不要因为想维持自己的好人缘而有求必应呢？千万不要！因为你会发现在得到一声甜美的谢谢后，你自己的事情都没有做。到时候，加班、黑眼圈、黄脸婆，甚至老板的大发雷霆，都得你自己来扛。而那些对你的帮助感激涕零的人，此时也不会站出来替你背负这些恶果。

女人是天生的感性动物，在别人提出请求时总是不忍拒绝，但是这个特点在职场上却未必是件好事。马莎是某知名大学毕业的女孩，很有能力也很具亲和力。上班两个

工作虽然有一定难度，但并不繁重，为什么机灵能干的马莎老是得加班呢？原来马莎每天的工作远远超过她的实际工作内容。因为是新人，对同事的请求不好意思拒绝，结果部门的大小事务都成了她的“分内”工作。这些工作包括一些办公用品的申请、部门报销费用的罗列等，导致她每天加班到深夜。她也很郁闷，就是不知道该如何拒绝。男性经常会以他们的观点来评判我们的行为，认为女性的时间管理能力很差，其实不然，我们只是被太多琐事“骚扰”。怎样才能让我们在职场上挺起胸膛，不把时间花在琐事上呢？首先，我们必须学会对浪费我们时间的人说“NO！”

第一招 把你的时间看得更昂贵一点（3）

何时拒绝？我们不是铁石心肠的冷血人，在他人危难之时给予帮助是一种美德。曾有一位同事，在洽谈会前一晚丢失了项目数据，当时情况非常紧急，于是我决定帮助他，我们通宵整理出一份数据，让第二天会议正常进行。事后他非常感激我，我们也因此成了朋友。但是这种情况实在是少数，绝大多数情况是，他们通常在可以独立完成时要求帮助，这是要坚决说“NO”的。

如何拒绝？当你已经分辨出他的要求是想浪费你的时间时，就是你要对他说不的时候。这时如果你直接拒绝他：

“不行，你是在浪费我的时间！”相信以后你们在同一个屋檐下也不好相处了。拒绝也需要艺术！当他又要你帮忙处理图片或打电话给客户时，你笑容可掬地告诉他你今天的计划，让他知道你很忙，真的没有多余时间去完成其他的事情，如果你帮了他，就会加班到天亮。相信哪怕是再不怜香惜玉的人，也不会为难你。

有些人不会要求你去帮他做这、做那，却是恣意地浪费他自己的时间，但这同时也会浪费你的时间，因为你们得为同一结果负责；又或者他的工作是你工作中的一个环节，你不得不等他工作完成了，才能完成你的。常常是你急得抓耳挠腮，他却在一旁优哉游哉。这种时候你要勇敢上前去，告诉他快点——如果在某某时没有完成这项工作，你会变成“待业女工”，而他也脱不了关系，可能是新增的

“待业大军”一员；而提高效率，对双方来说是一种双赢。

除了同事，在这个格子空间里，还有一些人会浪费你的时间，而对这些人，你经常是敢怒不敢言的，因为他是你的老板。有谁规定老板的话永远是对的？但他们确实永远是对的，因为他是发工资给你的人。我刚进入职场时的老板是一个不太有时间观念的人，开会总是很冗长。总是他在上面讲得滔滔不绝，下面的人都开始打瞌睡了，他却浑然不觉，依旧兴致高涨。在开过几次这样的会议之后，

有一次开新培训课程开发会议，那天我发言的内容本来是对销售人员分析市场状况，因为实在忍无可忍，于是我临时作了修改，把议题换成“时间管理课程”的介绍。我的目的主要是想结束这种无意义的会议，让老板意识到他在浪费时间。发言过程中，我强调了很多企业时间管理能力较弱，以及时间管理课程的内容等。我的提议引起老板的重视，发言结束后，他竟然说觉得自己应该上一堂有关时间管理的培训课程。现在回想起来，我这个举动要是换作别的老板，可能会气得炒掉我，还好我碰到了一位心胸比较开阔的人。其实每个人都有自身的特点，要用他能够接受的方式，告诉他“你耽误了我的时间！”

职场之外，生活之中，当你不知道你的时间去向时，不是你自己丢弃的，就肯定是他人也参与其中了。

第一招 把你的时间看得更昂贵一点（4）

我下班回家路过一个公共电话亭，每次都能看见一个女孩子在讲电话，有时加班晚了，发现她还在那里。这时候我不是同情她，而是同情起和她打电话的人。这样的朋友不知道你有没有？我有一个朋友，样样都好，就是话多，尤其讲起电话也是没完没了，内容都是些没有营养的琐事。女人爱唠叨是天性，但是我们不能做唠叨的女人浪费自己的时间，同时也不能让另一个唠叨的女人浪费你的时间。于是忍了几次后，我就打断她，由我主导谈话的主要内容，这样一通电话很快就结束了。还有些人一上了网，就在MSN上变成了长舌妇，聊起天来一发不可收拾，碰到这样的人，建议你用三十六计中的最后一计——赶快逃走，给自己的时间留条后路。

MESSAGE

我们必须学会对浪费我们时间的人说“No”！

这件事情，值得花时间去做吗？

男人常常大呼他们是世界上最累的人，难道女人们都闲着吗？

当然不是！在职场上，女人被要求和男人有同样的表现，回到家庭中，她们又被家庭琐事和孩子教育问题缠身。女人们，我们有多少时间留给自己？有些事情真的值得你去做吗？

张然是我高中的同学，如今是名高中教师。作为一名教师，她是成功的，有着丰富的教学经验，获选为优秀教师，明年有望升为主任。但是她的家庭生活却有些糟糕，与老公险些离婚；自己桃李满天下，女儿的教育问题却让她头痛。

有次我办完事回家，顺路去张然的学校看望她。结果探望之后，不得不承认那个忙碌的上午让自己到现在还记忆犹新——上午并没有安排张然的课，但她每次上课之前都要去一趟班级，向学生强调一下课堂纪律；亲自收取学

生的学杂费用；清明节扫墓的小组编排她都亲力亲为……一上午忙下来，当周的学生作业还没有批改，她向我抱怨说："晚上又要带回家去批改了。原本为女儿辅导数学的时间可能又没了。"

张然的确是一位认真负责的教师，但是作为一名高中教师，真的所有事情都非要事必躬亲才行吗？如果身边发生的每一件事情都要管的话，那么我想即使上帝一天多给她24小时也忙不完。

记得管理大师彼得·德鲁克曾在《卓有成效的管理者》中提到："在时间管理中，花时间去做没有价值的事，也是浪费时间的一种形式。"依他分析，评判事情是否有价值，不能就一件事单独来说它有价值与否，而应该就具体去做这件事情的人，根据他本人的价值观及完成此事是否与最初订立的目标相符，来评判这件事是否有价值。这就是说，一个人在问自己"这件事，值得花时间去做吗？"之前，一定要清楚自己的价值观和目标，这样才能使时间"物有所值"。

成功人士的共同点是：他们可能利用时间的方式各不相同，但是他们总能事半功倍。就算在很短的几分钟里，他们也能够提出恰当的问题，去影响他人的思维逻辑、心情和行为目标。他们开口说话之前，都会弄清楚自己到底

把精力集中在做有价值的事情上，而把时间和精力浪费在无关痛痒、没有价值的行动上，而这便是他们无法成功的主要原因。

有一位女性也是教育界中人，与张然比起来显然要有名得多，她就是普林斯顿大学的校长雪莉·蒂尔曼。雪莉的名字因她在基因研究方面的突出成绩而被生物界熟知，2002年被遴选为校长后，使没有商学院的普林斯顿大学，连续七年在美国大学排行榜上名列前茅。这样一位事业成功的女性，同时也是两个孩子的好妈妈，闲暇时间普林斯顿大学的草坪上总能看到雪莉带着孩子放松嬉戏的身影。工作的成功、生活的美满，这些都得益于雪莉在很早就明确自己的目标：她认为自己不可能在各方面都做得十分出色，而她很明确的是工作和孩子是她生命中最重要的东西，因而在此倾注了她的全部精力。张然的成绩当

然不能与雪莉相比，如果有切合实际的目标，并且为之不断奋斗，我相信每个人都会取得个人人生的完满。

第一招 把你的时间看得更昂贵一点（5）

女人一旦有了婚姻，尤其是有了孩子之后，往往会把孩子当作生活的中心。张然其实也是一样的，只是因为她这个人特别有责任心，做不完工作总会不安心，所以看起来总是公务缠身的样子，但其实她最在乎的是她女儿。她

说："我觉得很对不起女儿，给她的时间太少了。"当时我在咨询公司进行培训，正准备开展"时间管理"这门课时，其中一些理论，希望能对她有所帮助。于是我先为她讲了雪莉的例子，然后送了她一本德鲁克的书，我建议她根据自身的实际情况去阅读重点章节。

一段时间过去了，我都淡忘了那次见面。有一天我打开邮箱，忽然发现一封张然给我的E -mail。她在信中说，很感谢我上次给她的建议，给了她很多启发，这让她的生活正朝着好的方面转变。她让自己用时间管理的思维去思考，这个聪明的女人很快地便发现，她生活中很多事情，都是没有必要浪费精力去做的。首先，她明确了生活目标，使自己做的每一件事情都带有强烈的目的性。在工作中，她的目标就是提高教学品质，把主要精力放在教学研究和教学技巧上。这样一来，事情做起来就显得清晰有序。她发现，高中这个年龄阶段的学生大都有很强的自我管理能力，她觉得自己以往的很多做法都像一个小学的班主任，甚至是幼儿园老师。对高中生应该更多培养他们自我管理的意识，这样一来，像收费、纪律管理等事，都不再是她的困扰了，她可以安心在办公室里埋首于教学研究，学生们对这种锻炼能力的机会，也都表现出很高的积极性。

她还发现要完成某些事情，可以突破传统的常规手段，

的好。以往教学中，她都是用黑板板书来授课，现在她通过计算机来教学，受到学生的一致好评，这一方法在学校内部教师中也得到了推广。

在对女儿的教育方面，她也打破了原有思维，注意双方面的沟通，不是一味送女儿去学这、学那，而是了解她的兴趣爱好。最后女儿在钢琴、小提琴、古筝中选择了学习小提琴作为业余科目，在丢弃了一些不必要的事务安排后，母女两人都有了更自在的时间。邮件的最后，张然还附上一张她们一家三口的近照，看得出来，他们正在享受阳光沙滩，照片上每人的笑脸都像阳光一样灿烂。

MESSAGE

做的事情。

抱怨毫无意义，只会浪费时间

每个人都曾抱怨过工作、生活、家庭，尤其女性一向被公认为比男性更爱抱怨。你说："抱怨有什么大不了，无伤大雅的小事嘛！对自己对别人又没有什么伤害，我为什么不能抱怨？"当然不能抱怨！因为抱怨坏处多多，它就像一个隐形杀手一样，慢慢扼杀你的时间，进而浪费你的生命。

香芸人长得漂亮，办事能力也很强，但是上大学时就有个毛病——喜欢抱怨。抱怨已经成为她的一种习惯，大大小小的事情只要不合她的意就不抱怨不快。上课抱怨老师的普通话不标准，吃饭抱怨食堂的饭太难吃，睡觉抱怨舍友睡得太晚影响她休息……总之，就是从早抱怨到晚。刚开始大家都把这当作是她的一种情绪发泄，觉得也无伤大雅，但是慢慢大家都发现抱怨的坏处多多，尤其很浪费时间！

第一招 把你的时间看得更昂贵一点（6）

香芸的朋友梅子是香芸抱怨的间接“受害者”。梅子说：“我本来不是一个喜欢挑剔的人，因此也不经常抱怨，但是经常听香芸的抱怨后，我发现我的情绪会受‘易抱怨抱怨起来，两个人就像抒发感情一样你一言、我一语，对这个话题进一步地抱怨下去，往往是抱怨之后我才想起来自己刚刚要做的事情。抱怨真的耽误了我很多时间，我不希望宝贵的人生在抱怨中虚度。”

由此可见，抱怨不仅浪费自己时间，同时还很容易影响他人，浪费别人的时间。

毕业多年后的同学会上，梅子见到许久不见的香芸，原本美丽的外表随着时间的流逝，显得有些苍老。外貌虽然有些变化，但不变的是她爱抱怨的性格。大家聊起经济形势、股票基金的行情等话题她都有诸多抱怨，聚会的气氛被她搞得有些尴尬。事后听同学说，毕业之后她原本去了一家不错的公司，前途很被看好，但是因为她这个爱抱怨的性格，使她和上司、同事之间处得很不愉快，而且影响她的工作绩效，不久就离开了那家公司。后来几年就听说她一直在跳来跳去，原来的男友也因为受不了她的个性而分手了。

当然香芸的例子有些极端，但是不可否认的是，抱怨确实是我们通往成功之路的绊脚石、宝贵时间的杀手。我曾有个下属就是一个爱抱怨的人，经常我交代任务时，她都会找一堆理由推托，抱怨她最近有多少事情需要处理。每回这样的抱怨都要占去我很长时间，为她分配任务是最浪费时间的事情。在她的抱怨中，让我不得不怀疑她的工

作能力。这样肆意的谈条件，会让人有种错觉她才是老板。而她给你的结果也往往不尽如人意，或甚至在规定的时间内无法完成任务，这时她会抱怨是他人的原因或是客观条件不好，最后我开除了她，因为我不想浪费时间和精力在一个不能替我创造业绩的人身上。

我这个下属在团队中的角色是负面的。因为经过观察你会发现抱怨是会传染的，一个团队中如果有一个人情绪低落，抱怨工作环境不好，过不了多久，整个团队都会被这种情绪感染，人人都充满对环境抱怨的情绪。大家都无心工作，更不要谈什么工作效率了，那么这个团队的工作效率一定十分低下。

其实很多抱怨情绪也不是凭空产生的，现实情况有诸多的不如意让人心生抱怨，抱怨是一种情绪宣泄。但抱怨真的有用吗？它能解决问题吗？答案是抱怨不会改变任何令你感到不满的客观事实，相反的，它的作用都是负面的。一个喜欢抱怨的人是悲观的，他看问题总是看到问题的阴暗面，因此他会感到整个人生是充满阴霾的，而这些阴霾让他看不清人生真正的面貌，所以他在抉择时往往按照他自己的想象，作出错误的决定。抱怨还让人容易放弃，人们越是抱怨就越觉得达成目标是不可能的事情，感到前方困难重重，最终选择了放弃。

第一招 把你的时间看得更昂贵一点（7）

另外有些人面对本该抱怨的事情，却是用积极的态度去解决它，他们知道抱怨是没有任何益处的。勇敢面对人生，

有位朋友，在我认识她时已经是一家知名妇女杂志的

编辑。一次聚会后，她轻描淡写地向我们讲述了她的经历，

大家听完都十分震惊且佩服她！她出生在乡下，家里人口众多，她排行老三，下面还有一个妹妹、一个弟弟。因为家庭条件的限制，她念完初中就辍学了，后来辗转到都市打工。她从小就喜欢读书，一有机会就找书来读，在打工时也没有停止过，也经常写些诗歌小说，成了厂里有名的“才女作家”。后来，有家报社招聘编辑，她带着她的作品前去应聘，竟通过了笔试、面试，和两个大学生一起被聘用了。之后的几年，她利用空闲时间完成了大学学业，现在已是这家杂志的主编了。

我们问她是什么使她获得今日的成功？她说她也曾怨

过，也曾恨过，但是后来她发现抱怨除了浪费时间、让她

在原地打转，什么用也没有。于是，她终于明白，只有不

停地努力才能改变当下的状况。

MESSAGE

你的时间，进而浪费你的青春。

完美主义是浪费时间的美丽外衣

美是人类永恒的追求，从人类诞生之日起至今，这种追求就像一场永不停歇的起义运动不断达到高潮，而女性始终充当着“美”忠实的拥护者。蔡依林有首歌叫《看我七十二变》，是她转型期的代表作。当时这首歌唱红了大街小巷，蔡依林也随着这首主打歌迎来歌唱事业的一个高峰。记得歌词中有这样一句：爱漂亮没有极限，追求完美的境界。是啊，为什么要七十二变呢？听到这里也就明白了，就是为了追求完美！

完美可以理解为美的再升华，就是没有瑕疵的美。有位哲学家说过：“世界上没有绝对完美的事物。”这一观点后来也被很多人认同。可是也有一些人 －－而且女性居多－－就是不信这种所谓的真理，她们的信仰就是完美主义，她们被称为完美主义者。

电视剧《绝望主妇》（desperated housewife）红极一时，戏剧化地讲述了四位不同背景、不同个性的主妇，其中一

义者。Bree从小受传统英式家庭的教育，最大的理想就是做一名完美的淑女，这就养成了她完美主义的性格，对事事的要求都是不到完美不罢休。Bree对完美的追求已经达到苛刻的地步，不论是对自己还是对家人。家里的每件东西都有各自的摆放位置，这是个好习惯，但可怕的是一旦有一样东西摆错位置，她就会立刻放下手头的事情去把它摆正，即便此时正与爱人共享浪漫的烛光晚餐，她的突然举动毫不留情地把浪漫一扫而光。Bree也曾因为一块生日蛋糕不够完美，让女儿和朋友们等到深夜，毁掉女儿的生日Party。

从整个电视剧来看 Bree这个完美主义者，婚姻失败了，儿子和女儿也对他们的完美母亲显得厌烦，甚至视她为变态妈妈。而她自己呢？一直充当着名副其实的家庭主妇角色。虽然 Bree是剧作家虚构出来的人物，但艺术源于现实，生活中的 Bree其实也不少。我小的时候，有一位邻居陈太太，就和 Bree的性格十分相像，传说她曾经把她老公的厚棉衣洗破过。印象中的陈太太，不是职业妇女，却经常从早忙到晚。而我们家的成员比她们家还多好几个，我奶奶却经常在把家务做得井井有条后，还有时间和牌友打几圈牌。现在想来，之所以会有这种差别，就因为陈太太是个完美主义者。

为什么完美主义会给她们造成这些不幸呢？家庭成员间关系紧张、个人空间狭小，这些都只是完美主义制造的假象，真正的原因是：完美主义一直是个隐形杀手，它的目标就是完美主义者们的时间！很多哲学家都说过，完美是一种不可能达到的状态，一味追求这种状态，肯定是浪费时间的。像Bree、陈太太这样的完美主义者，在

浪费自己时间的同时，她们的行为也在影响着家人，家人和朋友的时间也同样被她们对完美的追求所约束。

他们往往会把时间浪费在无足轻重的细小环节上，这是很多完美主义者的共性。遇到事情，他们刚开始还想着分清主次，集中火力去办重要的事情，但在执行过程中往往完美主义的毛病就上来了，不论哪个环节都要做到完美不可，最后的结果就是在规定的时间内无法完成任务。

第一招 把你的时间看得更昂贵一点（8）

前一阵子，从朋友那里听到一件很有趣的事情。朋友公司要举行庆祝晚会，按照流程，最先开始的步骤是确定主题，然后各部门及晚会的工作人员才能根据主题进行相应节目的确定，以及会场风格的布置。按照以前的经验来说，主题的确定时间是一周左右，但这次的总负责人偏偏是个完美主义者，先后提出的主题都被否决了。拖来拖去，光这个主题就搞了一个多月，各部门的节目还没有确定，眼看庆祝晚会就迫在眉睫了，最后没有办法，只好草草订

公司以来最差的一次晚会，而这一切的缘起，仅仅因为一个人的完美主义。

可能有人会说：我不是什么完美主义者，我并不是对任何事情都要做到最好，但这并不意味着你没有因为一些完美主义的“小动作”而浪费时间。我上大学时，隔壁宿舍的一个同学，就是一个“不完全完美主义者”。她对拖地有种持久的热情，只要看到地上有一点点痕迹，不管她在干什么，即使是在期末紧张的考试复习时，她都会立刻拿起拖把冲过来，不拖到地如镜面誓不甘休。

公司里最爱迟到的同事，她迟到的原因很简单，就是化妆时间太长。她每天早上都要花一小时的时间打理自己，这对忙碌的职业女性真是件奢侈的事情。其实她已经有很熟练的化妆技巧，在别人看来，她花 20分钟搞定的妆容也是十分不错的。

美好的事物从来都是被认同的，但是就像断臂维纳斯一样，真正美好的事物往往不是完美的。很多人错把美等于完美，我们希望把一件事情做好，但并不表示得要做到完美，世间任何事物都是矛盾的，为了达到目的不得不做出取舍，这本身就是不完美的，但你能说它是没效果的吗？不完美的根本目的就是为了把事情做好。仔细回想一

下，我们每个人都可能是“不完全完美主义者”，在追求完美的时候浪费了宝贵的时间。它可能是一份文案，可能是一份设计图，花掉

了我们太多精力，从而忽视了整个企划的进行。

亲爱的姊妹们，是认清我们所谓的完美的时候了。让我们一起丢掉完美的外衣，让我们的时间得以解放！

MESSAGE

只会浪费时间。

有些家务可以请钟点工完成

说到家务，似乎是所有女人永远的痛。自从母系氏族结束之后，女人就成了“半边天”，听起来似乎还不错，但是你要知道，这一半仅仅是屋里的那一半小天地，外边的天空全是男人的。女人就在这几平方的小地方与柴、米、油、盐、醋、茶、拖把、抹布为伍了几千年。到了近代，女人们解放了，终于可以到屋外呼吸一下没有油烟味的空气，可是女人真的自由了吗？未必。踏出屋门的女人们，白天和男人同样在外工作，晚上回到家却发现原来的事物一样都没有少，只是时间更少了！

面对现在飞速增长的消费水准，工作不能丢；孩子是未来，不能不教育；家庭是温馨的小巢，不能不打理。于是，女人们疾呼：“谁能给我多一点时间？”在大多数人都为之苦恼的时候，有些女人发挥了她们的聪明才智，把这个问题给解决了。她们下班的时候可以与同事悠闲地喝咖啡聊天；周末可以与老公享受两人世界；孩子要求去

的水上动物园她们从来不会以“没时间”为由来拒绝。那么，她们是怎么做到的呢？聪明的女人有办法！

第一招 把你的时间看得更昂贵一点（9）

职业女性的时间可以分为工作时间和家庭时间。聪明的女人知道工作时间是不能被减少的，而且是需要亲力亲为的，那就只能在家庭时间上动脑筋了。家庭时间主要是由家务时间、孩子的教育时间，以及同家人相处的时间组成，其中家务时间占了大部分，并且会使工作一天的妇女们更加感到疲惫。

为了解决这个问题，从事人力资源的陈小姐，首先想到“到府服务”这块事务。“现在不是很流行什么都到府服务，以减轻工作量吗？我们公司正在实行这项计划。有一天走到社区门口，我发现了布告栏里的钟点工广告，忽然想到为什么我的家务不能到府服务呢？”她的想法就这样萌生了，后来她找到那家家政公司，说明了她的要求，家务公司很快派了清洁人员给陈小姐试用。“现在我的生活轻松多了，花不多的钱，让自己从家事的枷锁中释放出来了。”陈小姐惊喜地说。

很多女人对家政服务总是疑虑重重。首先，让一个陌生人进到自己家里，总会让人没有安全感。“一个不认识的人，在我屋子里走来走去，我总觉得很不自在，没有安全感。”对家政服务一直持观望态度的张女士，说出了她的观

面报道也对想雇用家政服务的人产生了影响，比如保姆趁家中无人时盗窃财物、拐骗儿童；还有些人担忧服务的品质是否物有所值，有的人觉得家政服务的价格，还是超出她们能够承受的范围。

从家政服务的发展速度来看，可谓是十分快速的。可见女性们对家政服务的需求正在与日俱增，越来越多的主妇们尝到了家政服务的甜头。随着市场的不断扩大，家政服务也日趋规范化，出现了家政服务公司，有些地方的家政服务公司还成立了连锁店；针对人们的心理，很多家政公司还对所属的钟点人员进行了礼仪培训。要求苛刻的张女士，后来请了一位经过培训的人员，她说：“她们让人感觉很亲切，不是一开始我所想的那样。”

提到对家政服务的负面报道，家政公司的经理王先生一笑置之，他说：“这种事情出现在正规的家政公司的概率是非常小的，因为我们工作人员的身份都会经过严格验证，做了那种事立刻会被抓到，没有人会冒这种风险的。”从负面的新闻报道来看，这类事件的发生，多是由于雇用来历不明的家政人员所引起的。王先生建议主妇们应当选择信誉好的正规家政公司，这样能降低风险，如果是钟点业务，可亲自监控，就能做到万无一失。

由于家政公司的管理已日趋规范，他们对家政服务的品质也制定了严格的规章流程。一个厨房清洁就有五道必经的工序，并且工作完成后，业主可以现场进行检查，如不满意，有些家政公司甚至承诺“不满意不付费”。

在人们的印象中，家政服务一向是以高收入户为对象，不是普通家庭可以承受得起的。但很多家政公司为了扩大市场，把目光投向潜在的一般家庭，他们被繁忙的工作缠身，对从家务中释放的要求也很迫切。因此很多家政公司针对不同服务客群设计了多种服务方案，使家政服务也可以进入寻常百姓家。

第一招 把你的时间看得更昂贵一点（10）

既然对家政服务的担忧已经解除了，那么下一步，女人就可以放心地把钟点工领进门，让你的时间解放。李女士在一家外企公司做秘书，同时也是一个四岁孩子的母亲。以前繁多的家务让她觉得透不过气来，自从请了一位钟点工帮忙以后，她说："情况好多了，我现在更关心的是孩子的教育问题。"李女士没有把全部家务交给钟点工完成，"有些不太费事的家务活我都是自己做，像洗碗、屋子的简单整理。饭也是自己做，因为能感到家庭温馨。"但是，背景相似的王小姐却想法相反，她觉得做饭是件很费时的事情，所以请了钟点工帮忙。可见不同的家庭对家政服务的需求也是各异的，在选择服务时应该根据自己的实省时的目的。

相信通过钟点工的帮助，你的生活会更加丰富，休息日登山野炊、Spa已经不再是梦想，这一切离你只有一步之遥了。

MESSAGE

野炊、Spa不再是梦想！

信息过量并不是件好事

我们在很多地方都能见到这样的字眼："信息爆炸"。

用这个词来形容今日信息过量的情况，真是再贴切不过了。自从互联网普及以来，每天都有大量的信息朝我们轰炸而来，如果躲闪不及，就会被砸得头昏脑涨。

每天从早上起床开始，打开收音机开始洗漱，晨间新闻就开始袭击你的耳朵。昨天某某国的某某总统因为政治事件而不幸遇刺，接着中东某地发生了恐怖袭击，你一边刷牙一边想这些和你有什么关系呢？但是你的脑袋仍旧不自觉地记住了那位总统的名字以及那次袭击的地点，谁叫你这么聪明呢？终于挤上了公交车，电视上播放的是减肥药的广告，你并不肥，所以它对你并没有用处，但那个减肥药的药名仍然冲破了你的重重心理防线，在你心里又留下了印象。这只是一

个平凡一天的开始，想象一下一天下来，你会接收多少信息？而这些信息里又有多少是对你有用的呢？

整理一下接收到的信息，你会发现一天下来收到的垃

信息接收，当你把时间利用在处理这些垃圾信息时，你的时间利用率就已经大打折扣了。你不得不承认，我们每天有大量的时间是被这些垃圾信息浪费掉的。

垃圾短信、邮件、广告正不停地骚扰着我们的生活。

既然已经是信息时代了，手机自然成了生活中必不可少的通讯工具，可是它在带给我们极大方便的同时，也是垃圾信息的传播者。有一位同事的手机就让她十分困扰，她的手机号码不知道通过什么途径被外泄出去，中介公司不停打电话骚扰她，问她是否有意租售房产。她为此十分郁闷，最后只好换手机号码，但很不幸的是，最近又有一些诈骗短信源源不断地充斥她的手机。“有时候虽然是不明电话，但以为是重要客户的电话或短信，又不能不理睬，重要的事情往往被这些垃圾信息打断！”后来她发现手机的来电和短信中都有一个叫做防火墙的功能，她以前从未启用过，她灵机一动把之前的骚扰号码都放进去，果然骚扰电话、简讯大大减少了。很多人的“防火墙”从未启用过，甚至有些人根本不知道自己的手机有这个功能，现在就赶快找出它来，与垃圾信息 Say Goodbye吧！

除了短信的骚扰，垃圾邮件的骚扰似乎也令人困扰不已。据统计，每个上网的人平均有 4个电子信箱，每天都有

大量的垃圾邮件通过这些邮箱传播，困扰着你的视听，浪费你的时间，因此垃圾邮件反击战也从没停歇过。许多公司的工作平台就是依靠邮件收发来完成的，为了减少垃圾邮件对工作效率的干扰，各个公司的 IT人员都对垃圾邮件进行围追堵截，可想而知，如果让那些非法邮件肆无忌惮地进入的话，你每天的时间可能都要在邮件的海洋里，寻找那一点和你有关的微小信息了。

即使公司的防火墙已成功地截获了外部的信息垃圾，可是来自内部的信息垃圾还是无法被消灭。你的邮箱里每天有上百封邮件，但其中可能只有五成左右的邮件是和你业务有关的。为了找到它们，你不得不一封接着一封打开信件，当你确认了它们与你无关时，时间也流失了。为了解决这个问题，很多公司对员工进行了职前培训，要求他们在发邮件时注意邮件的标题及发送的范围，以免垃圾邮件影响他人的办公效率。

第一招 把你的时间看得更昂贵一点（11）

琳琅满目的广告充斥着我们的视听，就连看新闻报道也会被广告打断，你怒不可遏却也毫无办法。它已经无孔不入地渗透到我们生活的每个角落中，百货公司、地铁、马路，甚至厕所里都有，你在厌恶它们无孔不入的同时，还是会不自觉地去读它。其实你浪费在广告上的时间还不只简单读读而已。有时你还会被上面的内容所鼓动，花冤

我有个朋友，平时工作比较忙，没什么时间逛街。有一次在坐地铁时，看到广告上说某品牌的鞋正在促销，一百元起价。朋友刚好需要买双鞋，心想这是个大牌，一百元起价太便宜了。于是，她周末特意抽了半天时间，坐了一小时的公车去广告上那家专卖店买鞋子。结果去了以后才发现实际情况和自己所想的差了十万八千里，大多数鞋子该多少钱还是多少钱，根本没便宜！那么一百块的鞋子在哪呢？总应该有吧？她仔细寻找，终于在一个角落里发现了一双标着一百元的鞋子。“那种款式连我外婆都看不上，当时我感觉真是上当了。”她事后愤愤不平地对我说，“虚假广告害人啊！”

广告不一定是真的。我们在选择商品时，可以通过很多途径，比如朋友推荐、选择时间较长、口碑较好的品牌。我很少关注广告都说了什么，在公车上你可以准备一个MP3，当广告袭击你的耳朵时，你就大可不必理会它了。至于降价的信息，我相信凡事都存在经济规律，聪明的商家是不会做出违背经济规律的事的。9月买夏季的衣服很容易买到物美价廉，不用广告通知我们就知道，大多数商家都会在这个时间打折。把眼睛从广告上移开，你会发现你省的并不仅仅是那点钞票。

很多时候信息过量就像上面几种情况一样，是客观环境强加给我们的。而更多时候信息过量所导致的时间浪费，是由于我们对垃圾信息没有避之唯恐不及的态度，反而还在为自己一味地制造垃圾。女性在对待信息的敏感程度要比男性强很多，同时这也意味着女性更加不

善于筛选信息。我周围的同事和朋友，几乎都有个共同点，就是在浏览网页时情不自禁地就会打开一些八卦新闻、小说故事，时间往往在不知不觉间就这样流逝掉了，几个网站切换下来，自己要做什么早就忘到九霄云外去了。这种不经选择接受信息的行为，使我们的生命轻易被浪费掉，最后的结果只会导致有用的没记住，记住的都是些天方夜谭似的八卦。

知道了我们自身的弱点，就会发现我们自己本身就是一道天然的信息屏障，只要始终目标明确，只消看一眼就会知道这是否是你所需要的信息。拒绝它其实比接受它还要简单。

MESSAGE

多时候，信息过量所导致的时间浪费，是由于我们对垃圾信息没有避之唯恐不及的态度。

在 Pa rty上你会逗留多久?

当我们还是小女孩的时候，童话几乎是我们生活的全部。兔子和乌龟的故事固然能让我们学到很多哲理，但是更加让我们神往的是那些美得冒泡的公主和帅得掉渣的王子的爱情故事。幼小的脑袋里，几乎一刻不停地上演着那场盛大的舞会：灰姑娘是怎样和王子在舞池中度过浪漫的夜晚，然后又匆匆留下她的水晶鞋；王子会在舞会上选出他最爱的女孩做他的新娘；美人鱼经历了痛苦只为了那一次的共舞。灰姑娘、白雪公主、美人鱼……不管主角是哪位美女，不变的永远是那一场舞会，也许从那时起，女人就爱上了舞会。

第一招 把你的时间看得更昂贵一点（12）

当女孩长大变成了女人，她们依旧对舞会着迷，因为幼时童话里，浪漫的那一幕还留在她的脑袋里印象深刻，于是她总是跃跃欲试。可是现实生活已经让我们远离了童话，我们毕竟不是公主，童话也不再是我们生活的全部。对于每日穿梭在职场和家庭中的我们，舞会也显得有些费

时费力。

记得《康熙来了》有一期主题就是关于 Party，请来了一些知名女艺人大谈各自参加的 Party。从里面可知，现在的 Party五花八门，除了传统意义上的舞会，有些公司也经常会举行生日会、新产品上市发表会、迎新活动、庆功宴……名目实在繁多。老板们都是聪明的，这样的活动既花不了多少钱，又可以提高知名度、增进员工感情，何乐而不为呢？与此同时，家庭聚会也比以前更多了。中国人比较好吃，经常以各种名目为借口，相熟的人凑在一起吃一顿，而西方人早就有这文化，现在这股文化风已经与我们的饮食文化巧妙结合起来，形成了有中国特色的 Party风格。

掏出你的行程表，是不是大部分的时间已经被各式各样的聚会占据了呢？现在忽然发现，公主也不是那么好当的。那可是拿青春来换聚会呢！

正所谓职位越高责任越大，生活也就越忙碌。晶秀是一家时尚饰品公司的经理，今年 32岁，外表有着东方女性的柔美，做事则十分干练。我和她是在瑜伽课认识的，后来成了非常好的朋友。最近她一直没有来上课，我有些担心便打电话询问她的近况，才知道她没来上课的原因是一直被大小的聚会缠身。“年末的各种聚会十分多，有时候

同一时间就有两场，我都觉得自己分身乏术了。”晶秀是

因工作被聚会占用了太多时间，以至于很多工作进度和业

余时间都被打乱的代表。与她不同，珍珍今年 24岁，在一

家通信公司担任前台工作，她也有很多参加聚会的机会。

因为个性开朗，珍珍的聚会形式一般是私人聚会居多。“一开始还兴趣十足，后来就觉得没什么意思了，又不好意思退出。”虽然参加的是不同类型的聚会，但她们都同

样被聚会的时间问题所困扰着。

如何才能开心参加聚会，又不为时间所累呢?

减少准备时间。虽然你已经对聚会没有了童话式的

憧憬，觉得它费时又费神，但是你仍然会好好准备一番，

因为你是女人。女人都是爱漂亮的，尤其是这种觥筹交错的时刻，女人永远希望自己成为别人注目的焦点。一副精致的妆容、一身得体的小礼服、一双属于自己的“水晶鞋”都是必不可少的。想把自己打扮得妥妥当当，

很多女人花的时间并不会比参加聚会来得少。

宝儿一直是聚会里的宠儿，每次都是大方得体地出现，

吸引了不少男士们的目光，但她很少花很多时间去做准备

工作，但为什么每次都能从容应对呢? “首先，我从来不

会为了参加一次聚会而绞尽脑汁。我会根据不同的聚会准

备相应的衣服，这些衣服都是平时逛街顺带买好的。其

次，在搭配方面我有个妙招，我很少自己去想应该如何搭配，在百货公司里狂找一条配衬衣的裙子，我认为是件十分累人的事。我喜欢买模特儿身上的搭配，整套买下来甚至包括鞋子，如果你清楚自己的类型，真的会很合适、很出色！”

选择你需要的，而不是照单全收。通常情况下，活动主办人都会提前发出邀请，受邀者有充足时间考虑是否要参加。有些聚会可能促成你的下一笔交易，与此同时的另外一场可能只是邻里聚会，你会选择哪一个呢? 结果已经不言而喻了。不同的聚会，其作用不同，确定自己想要达成的目的，选择能从中获得满足的聚会，你会发现它不再

像以前那样令你疲惫不堪。量少而精的聚会，反而可以成为你生活中的一种调剂。

第一招 把你的时间看得更昂贵一点（13）

明确自己的目的，而不是在聚会上闲逛。美英盛装打扮出席一场聚会，当然她可不是为了和王子跳舞。她的目标很明确，那边穿蓝色西装的男士正是她的“目标”，因为他是她潜在的客户。她一边和老客户们谈笑风生，一边观察他的一举一动。是时候了，那男士刚好落单，她优雅地过去介绍了自己，也介绍了公司的产品，他正好很感兴趣，于是他们相谈甚欢。美英在离开时脸上充满了笑意，既巩固了和老客户间的合作关系，又达成了

很多人都清楚自己参加聚会其实是另有所图，但是往往身处在这个热闹环境里就有些忘乎所以。把你的聚会变得有效率些，达成目的后优雅地离开，堪称聪明女人的典范。

MESSAGE

收。明确自己的目的，而不是在聚会上闲逛。

拒绝连续剧的致命诱惑

连续剧几乎是大多数女人的最爱，不信的话可以做个家庭采访，从不怎么识字的阿婆到刚上小学的小孙女，都是连续剧的热衷追随者，更不用说妈妈和姊姊妹妹们了。连续剧的流行大概与女人的天性有关。非常感性的女人们，喜欢陶醉在别人的喜怒哀乐里，连续剧正适应了女人们这种要求，把一个故事拖成几十集，让女人们慢慢感动！

在这个竞争越来越激烈、压力越来越大的社会，女人需要放松紧张神经的方式，当然做做按摩、逛街是好方式，但是忙了一天，晚上的时间毕竟有限，这些休闲方式就显得并不是那么实际。那怎么办呢？看连续剧吧！

苏芳在一家电器公司担任客服人员，每天处理客户投诉，在顾客至上的要求下，只好“忍气吞声”，所以，她选择了晚上回家看电视来缓解压力。刚开始她感觉很不错，看电视的时候把自己融入剧情，白

天的客户投诉就忘到九霄云外了。但是时间一长她就发现了连续剧的坏处，“慢慢

每天一回到家我就迫不及待地打开电视，做什么事情都要边做边看，有时甚至边写计划边看。也因为这样而把老公冷落了，有一次他强行关掉电视，结果我和他大吵了一架，现在觉得很幼稚，但是也没有办法，好像着魔了。”像苏芳这样“入魔”的人其实还不少，更有甚者，连第二天的工作情绪也会被连续剧的剧情影响。

为什么连续剧会令人着迷呢？你会发现它们有一些共性：

一、以爱情题材为主。很少有不谈爱情的，似乎爱情才是人类唯一的主题，即使出现长辈亲属，这些人基本上也都是以爱情的干预者身份出现。男女主角爱得死去活来，不断做出私奔、自杀等壮举，刺激观众的神经。如果现实世界也是如此，世界恐怕都要大乱了。真正了解爱情的人才知道，平平淡淡才是真，“执子之手，与子偕老”才是幸福的终点。

二、男主角必帅，女主角必“平庸”。看到这样的组合，大家就会明白这些肥皂剧的主要观众了——做梦不愿醒的痴女们。男主角必定又帅又多金（IQ、身高也要在 180以上），但不知道是不是智商太高、情商太低，往往被相貌平庸、出身穷苦（家里往往是开杂货店、小餐馆之类）的女

主角吸引。有时甚至是多位多金帅男同时发疯，为追求平凡女孩大打出手，最后平凡女孩痛苦地抉择后，终于成功麻雀变凤凰和“王子”过着幸福的生活。

三、内容上坚决秉持富翁绝症路线。这是几年前就开始使用的老套路，至今依然沿用不衰。几乎所有的情节都是女主角或男主角患了绝症，然后撒手人间，剩下的一个或忠于爱情尽快自我了断，或者下半生都活在失去爱人的痛苦中，给这段感情披上一件凄美的外衣。目的是赚取姊姊妹妹们的大把眼泪。当然姊妹们从来都是不负众望，明知道结局还是会噙着泪水等待着，看一场哭一场。

四、一句话可以概括的内容，往往可以拍成三集以上。这种连续剧整个看下来你会发现一个特点，其实所有内容一个短篇小说就可以涵盖，但是往往一拍出来就是至少二十集。比如简单的一幕分手（当然以后还会复合），女人说："我们不能在一起了，某某哥，我不想伤害某某和你在一起啊。"男人回答："我不能没有你啊，我的心都给了你，你怎么能说丢弃就丢弃呢？"这样一来一往估计会有十几分钟。

有些人概括能力很强，给这些连续剧起了一个统称－－肥皂剧，我认为十分贴切。顾名思义，它们就像肥皂泡一样，看过之后"啪"的一声什么都没留下，但损失

与泡沫说再见了。

劳累了一天，你觉得看连续剧是一种缓解压力的方式，其实不尽然。理性来说，肥皂剧虽然一无是处，不值得一看，但是这些连续剧的导演和编剧却是厉害人物，他们会把每一集的高潮点留在结尾处，让你不经意间看上第一集就想看第二集，这样一直看下来，就算是一部二十集的连续剧，你浪费掉的时间就大概是二十小时。二十小时，你可以用它完成你的英语口语复习，或是把你的论文或企划修改得更加完美，或者可以陪老公孩子游玩一整天。总之，你虚度了?

我有个朋友对连续剧十分入迷。她看连续剧有个特点就是，别人都是一集一集地看，她是一部一部看下来的。她经常在周末的时间里找上两三部连续剧，一口气看完。"一部连续剧，不一口气看完不痛快。"她说。可是痛快之后呢？周一上班的时候她都是顶着一双熊猫眼，工作也打不起精神来。这样的看法，根本谈不上放松，简直就是"自虐"！我所认识很多事业有成的OL们，都视连续剧为禁区。她们非常了解连续剧的陷阱，为了让自己放松，她们会看看喜欢的电影、听听轻音乐，但从不选择看电视，因为她们知道这会使她们的时间大打折扣，对自己也毫无意义。

肥皂剧之所以市场庞大，是因为它在为人们制造梦幻，既然知道是梦幻，为什么不走出来呢？你也可以是富翁，也可以是人见人爱的

女主角，但这些都得要靠工作中实际的努力和丰厚的知识填充。加油吧！做我们自己故事的主角！

MESSAGE

“啪”的一声什么都没留下，损失的却是你的时间！

第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（1）

见缝插针可以化零为整

某面膜产品有句经典广告词：“一天，有多少时间留给自己？”一天24小时，有多少时间你可以自由支配呢?

有一个词叫做“可支配收入”，所谓可支配收入，就是指从个人收入中，扣除税金和公共保险费后所剩的金额。也就是说，在收入中，个人能够自由使用的金额。在这里由可支配收入引申出来另外一个名词叫做“可支配时间”。套用“可支配收入”的概念，“可支配时间”就是从24小时中除去睡眠时间、工作时间之后所剩的时间，即一天中个人能够自由使用的时间。那么，你有多少可支配时间呢？你或许会说：“每天的时间都被睡眠、工作、家务占掉了，哪还有什么可支配时间？”真的是这样吗？不尽然！

每个人的一天都有 24小时，谁也不会少一分，谁也不会多一分，那么，为什么相同的时间里，有人光睡觉、吃饭、上班就把时间用得一点不剩，而另外一些人在同样的时间里，却能够处理基本事务连带学习玩乐也绰绰有余?

难道他们学会了分身术或是可以创造时间？当然不是。但秘诀倒是有一个：“化零为整”。怎样才能做到“化零为整”呢?

要说明的是，大家可能会希望“化零为整”是一种通用的时间管理方法，学会以后，无论何人何时何地，都能畅通无阻地运用。可惜它并不是，就像买衣服一样，你得根据自己的特点来自行修炼。

在修炼之前要求每个人列一个大概的时间表，做到可以对自己一天的时间分配一目了然。这个时间计划里面主要列明的是一些固定项目，如睡觉、吃饭、上班……这些可以被看成是我们前面提到的“不可支配时间”，把这些不可支配时间按照时间顺序排列起来，估算一下每件事情大概会花多长时间做完，比如睡觉 8小时、吃饭半小时……这

样除去这些主要项目，剩下那些零零散散的时间，就是你要利用起来的“零”。

从时间表中“剪裁”出大块的时间后，剩下的边角碎料可不能浪费。可不要小看这些零散的时间，公车上的时间、饭后的休息时间、走路的时间……有人觉得这些时间根本无足重轻，认为那么一点点时间，什么也做不了！他们选择发呆、闲聊，时间当然一下子就过去了。其实大脑要比你我想象中强壮得多，换一种方式让它运动，比让它

并不是因为他们智慧有多么过人，或者他们有更多的时间去完成事业，其实只是因为他们懂得怎样利用时间，让每分每秒都产生价值。

田媛在一家小企业做文秘的工作，今年 30岁，有一个4岁的儿子。她现在的工作量虽然并不算大，但是已经看不到什么晋升的机会了，而她的低学历成了她晋升的主要限制。“读书时家庭条件并不是很好，所以我放弃了读大学的机会，而选择了读技术学校。毕业以后就一直从事会计工作，但我的理想是做一名会计师。”她感慨地说。由于现在竞争激烈，她逐渐认识到学历的重要 ，去年她报名参加了夜大，今年 7月顺利通过了考试，如愿以偿地拿到会计师的资格证书。“我马上就要到新公司上班了，圆了我的会计师梦，我觉得现在我的职业生涯才刚刚开始！”田媛欣喜地说。这在一般人想来是不可能做到的，但她是怎么做到的呢？“我想成功的主要原因是，我充分利用了零散时间吧！”当别人问到她时，她如此回答。

第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（2）

田媛每天早上七点起床，一边做早餐的同时，她会把前一天背过的基本会计概念拿出来温习。早上挤上公交车，别人在看报纸，她就拿出她的笔记温习。“坐同一辆车的高中生都没有我用功。”田媛很自豪地说。下班回来的路上，

向来都是她的采购时间。从公司到他们家刚好经过一家超级市场。为了节省时间，前一天晚上她会把需要购买的东西列在记事本上，回家时顺路到超级市场采购。“绝不在买东西上浪费时间。”晚上回家她一边辅导儿子功课，一边自己学习，可谓两不耽误。就是经过这样的七巧板式时间拼图法，田媛终于实现了自己的理想。

学会见缝插针地休息。OL们每天工作紧张，经常是连续几小时的工作不得休息。这时，你应该学会的是见缝插针地休息。比如，连着几小时对着计算机，眼睛会十分疲劳，你可以每隔一个小时为自己做一下眼睛保健操，或在倒水的时候到阳台上眺望一下远处，这些小动作都十分有助于缓解疲劳。长期以同一个姿势坐在办公桌前，也容易使颈椎、腰椎负担过重，走路的时候可以同时活动一下颈、肩，借机放松一下。午休时间虽然比较短，但是可以尽量抽出一点时间让自己小眠一下，大脑得以趁机休息，才能够更有效率地投入到下午的工作当中。

MESSAGE

运动，比让它停止运转更加有利于它的休息。

上下班途中，你有一百件事可以做

你是否每天早上六点半就不得不从温暖的被窝里挣扎起来，匆匆洗把脸，狼吞虎咽地吃过早餐，没等面包在胃里站稳脚跟就飞奔出去，一路小跑到公交车站，焦急地等待着你的那班公交车？当它终于出现在你视野里的时候，一群人一拥而上，咬紧牙关奋力一挤，你最后终于上了车，找到一小块立足之地，开始了这趟太阳升起前的长途

跋涉。当你踏进办公室的门口，发现墙上的大钟刚好指向九点，你呼出一口气不再去回忆早上的颠簸。日日如此，你觉得自己已然习惯，于是埋头开始投入一天的工作。

一天 24小时，在大城市上班的白领们，很多人每天花在上下班路上的时间就要三四个小时，也就是说，每天上下班的时间可能就占去你每天的八分之一，这是一个很大的比例。但这段时间恰恰是被多数人忽视的，因为人们觉得这段时间是痛苦不堪的（就像上面的描述一样），所以就任由它从自己身边溜掉。其实你大可不必如此痛苦，换

一种方式去看待这段时间，你会发现它不但可以让你完成很多工作，甚至可以成为你每天的快乐时光。

一天之计在于晨。早上是大脑最清醒活跃的时候，千万不要把通勤时间虚度。想计划、看报纸、发邮件、学习英语，其实你有很多选择！

今年35岁的张慧，在一家建筑公司负责旧楼改造工作。她每天从家里到公司的时间大约是 1小时，如果碰上塞车可能还要长一点，这样她每天上下班的时间就大约是 3个小时。一开始，她也和别人一样觉得这段时间很痛苦难熬，后来她想：何不用这段时间做一些工作呢？

“现在我每天的工作是从公交车上开始的！”张慧开心地说。

如今的她有个习惯，就是无论走到哪里随身都要带一本记事本。以前她每天晚上睡觉前会整理明天的工作，然后把行程安排记录到小本子上，现在她利用上班路上的时间来完成这件事。这样，她每天的工作就是从公交车上开始的。

第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（3）

每天一上车，张慧开始思考今天的主要事项，然后一一简要地记录下来，边记录边思考这些事务和哪些人有关，以便到达公司后能第一时间与相关人员确认，尽快投入工作。别看这只是一个细小的动作，张慧却从中受益匪浅，她说："这样做的心理准备是不同的，做什么事情都会

让张慧认识到时间的重要，并且使她开始利用这段时间来进行全天的时间管理。

佩妮是一家美容时尚杂志的编辑，她充分利用了通勤时间，这使她毅然放弃了买车的计划。因为工作的关系，她对自己的保养也是十分在意的。"女人25岁之后皮肤就会开始衰老，我已经28岁了，身体更加需要呵护和锻炼！"从佩妮家到地铁站有20分钟的路程，每天这20分钟她都不会放过，对于终日坐在办公室的她来说，她把这视为每天最好的锻炼时间。"在这段路上我以快步行走达到锻炼的目的。有研究显示快步行走比慢跑更利于健康，我相信这样可以保持我的身材。"在这段路上有一家豆浆店，佩妮每天都会光顾。"大豆的卵磷脂可以使皮肤延缓衰老，我个人觉得它对皮肤保湿很有效。"等地铁时，她就拿出放在包里的时尚杂志边等边看，"我要随时保持自己对时尚的敏锐，在公司面对各式各样的时尚往往会使思维僵化麻木，在地铁里看起来反而更加放松，会有很多想法在脑子里活跃。"

夕阳无限好。下班时间的利用与上班时间很不相同，但同样也很重要。你可以把它看成是休息时间，也可以让它变成学习时间，随你喜欢！

唐杨是一家会计事务所的会计师，工作内容经常是和数字打交道，一个数字的差错造成的后果都是不可估计的，所以非常紧张，回到家里还有家务和孩子的教育问题在等着她。在这样的双重压力下，下班路上时间就成了一个过渡，也就是完成了"职业唐杨"到"主妇唐

杨”的变化。“我把在车上的时间视为自我休息的时间，很庆幸能有这么一个小时，我可以顺利完成我的角色切换。”

因为要在公司和家庭扮演不同的角色而感觉疲惫，此时下班时间作为一个空档，是完全私密的。在这样一段时间里，选择看看书、听听喜欢的音乐，都是一种自我放松，可以帮助你更好地面对接下来的角色，鼓起勇气去承担责任。

为了更有效地利用时间，对上下班路线的选择也是一门学问。上下班时间经常是人潮拥挤的高峰期，人在这种情况下很容易感到烦躁和焦虑，更谈不上放松和学习。为了使这段时间不被浪费掉，翁丰宜采取了比较聪明的做法。翁丰宜从家里到公司的最短路线是半小时，但是这是一条拥挤路线，面对这种情况，她选择了另一条去上班的路，这条路线要花50分钟才能到达公司，但相对而言人比较少。她每天在车上都可以找到位子，一直坐到公司。在这50分钟的时间里，她可以做些自己的事情，复习资格考试、背

间变长了，这段时间却得到了充分的利用。

MESSAGE

去看待这段时间，你会发现它不但可以让你完成很多工作，甚至可以成为你每天的快乐时光。

把午餐摆上会议桌

会议是公司日常最主要的活动之一，尤其是在年终到次年初的这段时间，大小名目的会议让人应接不暇。经常是办公室里有人大喊一声“开会了！”其他人就拿上笔记本，涌向会议室，有时候自己都不知道开的是什么会。

第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（4）

小米是个十分开朗活泼的女孩，在与我合作的公司担任培训专员，后来我们私下成了好朋友。有一次我们聊天聊到开会，她说其实很多人都很讨厌开会，她刚到公司的时候就发现会议特别多。有一次参加一个年度会议，她前一天准备了发言材料，等到开会她才知道，这个会议只有长官发言，小兵们只是听众。“其实大多数会议都是这样的。”她无奈地说，“有一次特别搞笑，我会前喝了一大瓶牛奶，开会的时候想上厕所，又不好出去，忍啊忍，会议终于结束了，等我冲到厕所才发现自己还是晚了一步，很多人已经在那里排队了。”

上述情况相信在大家身上都发生过。没错！会议经常

在很多公司都有这种情况，午饭时间了，上午的会议还没有结束。大家肚子里直打鼓，大脑的养分已经供给不上，还要伸长脖子聆听着，别说点子，这时候很多人连话也不想多说了。怎样才能解决这个问题呢？俗话说“民以食为天，人是铁饭是钢”，不吃饭当然不行，会也不能不开，那么两全其美的办法就是－－把午餐摆上会议桌！

现在午餐会议在很多公司都已经流行起来，文婷的公司就是其中一家。这是一家日资企业，工作非常讲究效率，管理者在发现午餐会议这个新东西后，很快就决定试行了。原来这家公司有晨间例会的习惯，会议时间被安排在早上九点半到十点之间。会议的内容主要是总结前一天的工作，让员工之间进行充分沟通，如果有人某方面的工作存在完成问题时，就在会议上提出，由上级帮助协调解决。

晨会这段时间正是每天工作效率最高的时段，把它当成解决问题的时间实在是有些浪费，于是这家公司的管理者决定把晨会的内容挪到午餐上解决。事实证明“午餐会议”得到很好的效果，除了节省出一大段时间外，午餐会议对团队沟通也发挥了很好的作用。“午餐会议更加有利于同事间的交流，午餐时间气氛比较轻松愉快，使人与人之间的距离拉近了，当碰到困难时，更容易得到别人的帮

助。”文婷说这是午餐会议给她的感觉。

另外一家广告公司也同样开始把午餐搬上会议桌，他们的理由是“在吃饭时人们感觉比较自在，大家可以畅所欲言，很多新点子就这样迸发了，这正是我们需要的。”以往他们的会议也比较沉闷，管理者认为这与公司性质很不相符，他们更需要的是员工的创意思维而不是领导者的刻板教条，在获得比较好的成效后，他们决定继续执行午餐会议。为了更加活跃会议氛围，他们在会议之后还特意为员工准备了茶点、果汁。

相对于有的公司单独开辟了午间会议，另外一些公司应该说是不得已而把午餐搬到了会议桌上。有时会议议题比较重要，反复讨论仍旧无法决议，这样的会议时间往往拖得比较长，如果大家正讨论到高潮，此时去吃午餐显然会打断连续性思维，因此有时午餐就会摆上会议桌，也不失为一举两得的好办法。

第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（5）

把午餐搬上会议桌有诸多好处，但是在搬上会议桌之前一定要再三考虑，并不是所有的会议都适合与午餐结合；如果把午餐安排到不适合的会议上，往往会得到反效果。午餐会议比较适合员工参与度高、气氛活跃、强调沟通协调的会议，像上述的晨会就属于这种，一些非正式会议，比如部门小型会议、前期讨论会议等，也可以采用午餐会公司全员参加、发言正式的培训式会议，就不适合采用午餐会议形式。因为这种会议主要是一种报告式会议，不要求员工有过多发言，一边吃饭一边倾听，显然会降低会议效果，甚至会破坏会议纪律。

午餐会议虽然相对而言气氛比较轻松，但是仍要注意一些会议要求，尤其要严格控制好会议时间。如果会议时间过长，与会人员仍然会对会议产生抵触情绪，这样就无法达到预期效果。首先，开会前要做好会前准备，不开无意义、无目的、议题不明确的“糊涂会”，不重复会议的内容。其次，开会前要强调开会纪律，不开“七时开会、八时到、九时报告”的“迟到会”。再则，开会前确定好参与人员，不开与议题无关的员工“陪坐会”。总之要做到：可有可无的会不开，可开短会的不开长会，能开小会的不开大会，能合并开的不单独开。

既然午餐已经被摆到会议桌上了，那么这顿午餐吃什么也是很重要的。中国自古就有餐桌上谈决议的习惯，这不是没有道理的。所以会议的组织者要想午餐会议成功有效，就必须要在午餐上下点功夫。在办公室工作了一上午，午餐不仅要为身体补热量，还要为大脑补能量。优质蛋白质就是大脑活力的燃料，它们能提升脑细胞新陈代谢的速

度，有效抵抗疲劳；好的午餐还能愉悦与会者的心情，使思维得到最大化的运转。建议午餐会议的食物尽量要多样化，营养素数量充足，种类齐全。主食尽量选择米饭，并配有少量杂粮；荤菜以白肉为

主，尽量减少红肉；蔬菜种类越多越好。如果饭后会议仍未结束，还可以吃些水果、茶点。

MESSAGE

，不吃饭当然不行，会也不能不开，那么两全其美的办法就是－－把午餐摆上会议桌！

时间原来是可以重叠的

我们可以把一件衣服三折五折地叠起来放进衣橱，这样就节省了许多空间。折叠椅、折叠桌应运而生，带我们进入了折叠的世界，空间因此可以更加多元化地利用。那么时间能不能折叠呢？答案当然是肯定的！

很多年前看过一部有关时间的美国片，片中讲述了主人公乔西处处受人欺负，被老板折磨。后来一次意外后，他发现自己竟然可以控制时间，随意让时间暂停，甚至掌握时间的快慢。当老板再次分配给他多得根本不可能做完的工作，并要挟他如果做不完就要扣他的薪水，他运用了他的能力，暂停了时间，如期完成了任务，并且用他的特殊能力惩罚了那些欺负过他的人，战胜了邪恶。虽然这只是一部科幻片，并不能变成现实，但却反映出人们想要征服时间的强烈欲望。其实现实生活中的“乔西”也大有人在，他们也同样可以“折叠”时间，不同的是，他们拥有的不是魔法，而是一项人人可以学会的技能－－时间管理。

我们从小就被爸妈告知：吃饭的时候不能同时看电视，因为这样不利于肠胃消化；写作业时不能听音乐，那样的话无法很好地掌握所学的知识。总之就是一句话：一心不可二用！一心真的不可以二用吗？重叠时间的诀窍恰恰就在这里，可以自由“折叠”时间的人，往往是一心可以二用的人！他们可以在同一时间内完成多项事务，达成节约时间的目的。

第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（6）

鲁颖是大学二年级的学生，在托福考试中取得了650分

的好成绩。很多同学都问她是怎样轻松考过的。她笑笑回答说：“一心二用啊！一心二用可以省时间。”鲁颖意识到

自己所背的单词量不多，若要在短时间内掌握大量的单词，

传统的背单词方法，她觉得会占用很多时间而且效果也不

明显。

于是，她决定采用一种新方法背单词。她每天早上起

床第一件事，就是戴上MP3耳机，然后边洗脸刷牙边听单词，脑子里回忆它们的写法和意思。晨跑时也照样不忘记戴上MP3磨耳朵。“这些都是不用费脑子的事情，所以我觉得并不互相影响。”有时宿舍的同学会一起租影片来看，这时鲁颖当然也不会离群，但她显然是一心二用。这时候她会很注意演员的发音和句式，看了电影同时又锻炼了听力。“我的听力之所以得高分都是这么锻炼出来的！”鲁颖很自

很多人听了鲁颖的介绍后也都学习她一心二用，有的人在上数学课时背单字，结果往往是顾东顾不了西，课也没听好，也没记住几个单字。他们就会提出疑问：为什么我们不能折叠时间呢？难道我们不够聪明吗？分析一下鲁颖的行为可以看出，所谓的一心二用、折叠时间，也要选择适当的时机。“二用”一定得一个是体力劳动，一个是脑力劳动，才能有效结合，如果两件事情都是脑力劳动，我们只长了一个脑袋，无论如何也做不到的，结果只能使脑子更混乱。

安迪是一位职业漫画家，她利用自己的职业特点，把时间折叠得小巧玲珑。

安迪每天从家到工作室都需要坐40分钟的地铁，她不需要在这段时间对工作有所计划，也不喜欢在这个人潮拥挤的时候读小说。最近她发现了一件让她好好利用这段时间的事情，她的工作也因此得到很

大的进展。“因为每天乘坐地铁的人形形色色，各种职业、各种年龄应有尽有。通过对他们的观察，我可以完成我作品的情节构思。”安迪经常会对某个有特色的乘客进行观察，想象他十分钟、半小时前在做什么，有什么样的喜好、背景……“我的上一部作品的主角就诞生在地铁里，是一个长得十分秀气的初中

女生，这真的给了我很多灵感。”安迪像发现了一座宝藏般告诉我。她每次有了灵感，一回到工作室就会着手开始创作。“这与原来在工作室苦思冥想完全不同，很轻松！在我认为废掉了的时间做了有用的事情，效率很高。”

现在很多公司也为员工提供了“折叠”时间的便利，惠普公司就提出弹性工作制的概念，可以让员工在家办公，在办公的同时，孩子和老人可以得到照顾。苹果公司在公司内部就设有托儿所，事实证明这种“一心二用”根本不会降低工作效率。有时候“折叠”只需要一点便利而已。

“折叠”时间诀窍就在于：第一，手脑同用，让肢体和大脑得到充分利用；切忌同时费心费脑，否则必定一无所获。第二，了解自己的目标，在目标多个时，确定主次并找到一种可以一箭双雕的方法同时解决，使它们不产生互相排斥的效果。

MESSAGE

人都可以学会的技能－－时间管理。

生活简约主义

不论是时尚之都巴黎还是后现代艺术之都的纽约，或东方的不夜城东京，简约之风已经刮遍了世界各地，正向我们袭来。走在街上，两旁的小店已经开始哼起简约的小调，从店面的装修到店内的设计，再到商品的风格，无一不在迎合着这股简约之风。

第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（7）

那么，什么是简约主义?

简约主义并不是简单主义，简约主义是一种表达的方式，是在经历了复杂的变化和复杂的创作活动以后选择的方式。简约之中包含大智慧。从我们对简约主义的需求来看，正显示了人们对生活实效性的需求，渴望与自然亲近，达到对事物本质的追求。而简化正是简约主义的精髓，这正与我们有效利用时间的精神不谋而合。

茱莉亚是个美国人，三年前和先生来到台北，此后一直从事语言教育工作。我和她是在一家外语培训机构认识的，当时她作为我的贴身教师给了我很多帮助，后来我们

就成了朋友。茱莉亚一直是个简约主义的宣导者，大概是这个缘故，使脂粉不施的她看起来别有韵味。上星期，我应邀去她家做客，这次拜访让我真正见识到简约主义的品味生活。

茱莉亚与她先生并没有选择别墅，因为他们觉得别墅空间虽然很大，但很不实用，附带花园的打理很消耗财力和物力。于是他们选择住在风景不错的淡水附近，茱莉亚告诉我，这里交通方便，不会在上下班路上浪费很多时间。

茱莉亚家以白色为主，给人一种简单清新的感觉。衣橱和鞋柜巧妙地藏在门旁边，衣橱里还配有镜子，充分考虑到居住者的需要，展现了简约主义的人文关怀和实用精神。千万不要错误地认为奉行简约主义的人过的是教条式的生活，他们更加突出的是一种生活品位。在茱莉亚家你可以找到简森的生活杂货或卡尔特的椅子，它们都是对浮华最好的颠覆。值得一提的还有茱莉亚家的厨房，特意在窗子上开了两个送菜的窗口，这样一来，伸手出去就可以把菜放到客厅的饭桌上，既方便又省时省力。

从茱莉亚家出来，让我更羡慕简约主义者的简单生活。18世纪发迹的巴洛克式繁复是一种令人望而生畏的极端，如果生在那个时代，

被巴洛克式的观念所支配，一位小姐的裙子据说就要花掉她本人和女仆一个小时的时间。很庆

繁忙，让人们开始寻求简单与平和。过于烦琐的线条，贴金镶银的贵重装饰日渐稀少。流线型、简单的几何形体、纯净的单色变得流行，金属等材料因其光泽与质感，又能极好地融入表现空间而被大量运用。用简单线条表现雅致生活、简洁明确、功能至上。当你已经接受这样一种观点，成为一个简约主义者的时候，那么驯服时间就会变得不那么困难，因为你已经从观念上开始拒绝繁复和浪费，从行为上开始得到简化。

正如前面所说，受到这场简约风的影响，中国式的简约风潮也已经悄然刮起。表现在更多的人购买家具时倾向选择北欧家具，来自北欧斯堪的纳维亚的风格，比起传统家具更明亮，更简单。穿衣方面更加在意“直达目的，关注生活本意”。生活用品当然更离不开简约，来自日本的

“无印良品”凭借它建立在节约和节制之上的风格成为新宠。与此同时，人们也在完成从物质简约到心灵简约的转变。“生活简单自然好，灵丹妙药是欢笑，不比阔气比健康，从早到晚莫烦恼，三餐慢品保康健，餐外请客方式妙，定期清毒少进补，静养也是健身药。”这八句口诀介绍的生活新观念，就是人们对健康认识的深入，照着去做就能生活得更舒服、更健康。

郁婷的生活可以算是中国新式简约生活的代表，80年代出生的她时尚有朝气，喜欢简单自由。初见她，亚麻上衣、棉布长裙，不施粉黛，却让人感觉如沐春风般的清新自然。“我以前很在意生活的细枝末节，现在想起来觉得那时候常被生活所累。就像化妆，我每天都要早起半个小时，总是觉得妆容不能十分如意，也总因为这样而迟到。现在上班只一点淡妆，反而觉得皮肤好很多。”她笑着对我说。

第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（8）

谈到简约主义的她是不是在时间上受益时，她说：

“举个简单的例子，我以前很喜欢买一些茶具什么的，并且给每个茶具都配了合适的茶，还花时间去挑选啊什么的，定期还要清理。虽然满足了自己的一时兴起，却添了不少麻烦。现在我只喝菊花茶，觉得简单舒服。现在和老公住两居室，没有了那些繁复的东西，空间都大了好多，随手就可以拿到想要的东西，很方便。”郁婷和老公有各自独立的生活和交际圈，以往他们会双双出席社交活动，后来他们发现那样做很浪费精力和时间，如果能给彼此多一些空间，感情会更融洽。因此他们尽量精简家务，两人轮流打扫，每星期由钟点工进行一次大清扫。

简约生活不只是一种时尚，从本质上来说，它是一种生活态度，这种生活态度带给我们的是更加平和的心态，

美丽的女人是朴素而自然的，能够抵御时尚及化妆的诱惑。一个女人的美丽与人工装饰无关，而是由她的精神和内心世界决定的。

MESSAGE

式，是在经历了复杂的变化和复杂的创作活动以后选择的方式。简约之中包含大智慧。

日程表不要安排得太满

朋友丽娜是个 SOHO族，主要的工作就是为各类漫画杂志画插画。因为不是朝九晚五的上班族，所以生活十分混乱。经常是白天懒散地看电视、上网，晚上赶画稿忙得不亦乐乎，久而久之，胃病和痘痘脸都找上门来。上次见面她描述了一下她的情况，问我有没有使她生活变规律的办法，于是我给了她一个最中肯也是最行之有效的办法——制订一个日程表，并且要严格执行。一个星期后，丽娜打电话告诉我，她的日程表并未见成效，生活依然混乱。为了弄清楚原因，我要她把日程表传真给我。上面写着：早上七点起床，七点十五洗漱，

七点三十吃早餐，七点四十五带普鲁士（丽娜的松狮狗）散步，八点画小说插图，九点三十看公主日记（电视剧）……我的天！我立刻知道问题所在，我对她说："你的日程表排得太满了，这样的日程能执行才怪！"

研究一下丽娜的日程表，就会发现她确实犯了时间管理的大忌。看得出来，她在制定初期的确怀着有效利用时间的美好憧憬，正是出于这种憧憬，她像画插画一样细致

样精确，才使她的日程表变得更不可能了。生活每时每刻都存在着变量，即使有一张日程表，但它并不能预见即将到来的突发事件。比如你是常坐办公室的OL，你的日程表上写着：十点钟应该完成关于新产品的推销报告，可是十点时老板恰好要你立刻去处理一个客户纠纷，你不能因为日程表没有这个安排就推掉，因为他是你的老板，你得听他的。这个纠纷甚至会持续到 11点，而那时你的日程表上是个小型会议。

那么，该如何建立一个适合自己的日程表呢?

日程表是时间管理的重点。关于日程表有很多复杂的理论体系。许多关于学习技巧方面的书籍提供的日程表范例，比标出宇宙中新发现的星系还要复杂。对于一位职业女性来说，生活是复杂的，因此建立日程表显得十分必要。不过请记住，你创造的是一个工具而不是一个暴君。好的工具会一用再用，而一个暴君则迟早会被推翻，被遗忘。

一个条理分明的日程表不会束缚你的生活。同样的，一个条理分明的日程表也不是不可改变的，它是个灵活的工具。即使你没有完成日程表上的所有计划，你也不会觉得自己是个失败者。那么，如何制定一份适合自己的日程表呢? 具体方式如下：

第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（9）

在开始前，找到合适的工具。你可以使用一张纸、日程计划簿或计算机来记录你的日程表。

制定以星期为单位的日程表。新的一星期开始，你应该在周一制定一个详尽的日程表，内容应包括这星期你必须完成的固定任务。例如，工作时间、开会时间、家务时间及兼职工作时间，这些内容在你的日程表上都应该列出。

制定以日为单位的日程表。把一天的时间分为几块，如上班时间、吃饭时间、睡觉时间，然后再具体划分每一块时间。抽出一整天观察自己的行为，测算做每件事大概要多长时间。

在你的日程表中安排放松项目。如果你生活中还有一些不太重要的事情，也需要固定地在某个时间段完成，那么等你安排好学习的时间后，再在日程表中加入这些非工作的任务，诸如散步或游泳和其他消遣娱乐，或是空手道、瑜伽课、烹饪课等。

例如，饭后是散步的最佳时间，那时你的思维最不活跃，不妨用这段时间散散步，还有助消化。对你来说，最有效利用时间的方式，就是利用工作、学习效率不高的时间，进行其他类型的活动或锻炼身体。但是有一点必须记住，不要因为放松项目而打乱了主要事务的时间安排。要时刻记住，什么才是首要任务。

灵活安排，坚持到底。千万不要因为一时的不顺利而放弃。不妨改进一下你的方法，重新调整自己的日程表，但是千万不要就此放弃。

给时间表留点余地。为什么绝大多数日程表都有始无

务，同时也要为那些不固定但同样重要的任务留出时间。

不要把生活的各个方面都规定得太死板，像“二点四十七

分到三点零六分－－放松”这样的安排，根本无法实现。

在你已经安排好生活中必要的部分后，你还应该留出

些空档，或者说弹性的时间，这是你的“自由”时间，可以随便安排，也可以随意挥霍，做一些日程表上未列出的事情。诸如写 E -mail给你的朋友，或者为你的朋友买生日礼物，当然你也可以在这段时间读本小说，不过不要把自己搞得太过紧张。根据你自己的情况，看看哪段时间作为“自由”时间比较好。好的日程表是时间管理成功的第一步，一步走好才能步步稳健，不妨现在就拿出纸笔，计划一下自己的时间吧！

MESSAGE

的工具。即使没有完成日程表上的所有计划，你也不会觉得自己是个失败者。

做家务时，不要让脑子闲着

20世纪 60年代红极一时的电影《完美娇妻》最近又被重拍，女主角是我很喜欢的妮可·基德曼，于是邀朋友一起去看。剧情照原版没有多大改变，让人觉得有些缺乏新意，妮可的表演也让人多少有些失望。倒是出来时朋友的一句话引发了我一些思考：“难道完美娇妻都应该是那样的？”

《完美娇妻》应该算是一部科学幻想电影，讲述了一个看似和平安详的小镇，却隐藏着骇人听闻的秘密，在和谐背后，这个镇上的所有男人一起合谋把自己的妻子都变成了机器人。女主角发现了这个秘密，几经挣扎终究未能幸免，最终也成了“完美娇妻”的一员。这部看似荒唐的电影，经朋友这一发问，忽然觉得还是有些深意的。怎样的妻子才是完美的？难道真的是这样每天脸上挂着微笑，对丈夫言听计从，对家务任劳任怨，大脑一片空白的女人才是完美的吗？如果男人这样认为，相信女人们绝不会赞同！

第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（10）

前些天看到一个官方调查的资料，上面显示女性在职

多。但是与此同时，我们不能否认大多数女性仍以传统角色为主，尤其是在家庭当中，她们承担着更多的责任。面对这样的变革，女性们不能再以“完美娇妻”为典范，双重身份要求我们在做家务的同时，还要活动我们的大脑，使它积极思考，跟上时代的步伐，做个有思想、有智慧的“超完美娇妻”，这才是我们最终的目标！

现代女性的双重身份，要求你不能以传统的思维去处理家务，只要你的脑袋动起来，这段死时间就变成了活时间，手脚并用，可以创造出高效的价值。比如这个时候你可以借助电视、计算机、MP3完成信息接收的工作，也可以用电话来联系客户。

晓月是一家软件公司的业务员，她的工作主要是靠电话联系来建立客户关系，通常打出去多少电话就直接决定了绩效的好坏。晓月的客户主要分为两种，一种是已经有合作关系的客户，对待这种客户需要做的就是经常与其联系，做好售后追踪服务，以便达到长期合作的目的。另外一种就是尚未建立合作关系的客户，这部分比较关键，经常是电话沟通、上门洽谈双管齐下才能搞定。

晓月到公司一年多，业绩十分突出，好几次成为月度销售冠军，很多同事都不明白，为什么同样的上班时间，

晓月却能超值地工作呢？其实原因很简单，就是她发现了家务时间的妙用！每次做家务之前她都是“全副武装”，除了穿上围裙、戴上手套之外，她最特殊的装备就是电话！戴上蓝牙耳机，一边做事一边讲电话，两不耽误。“很多老客户的回访，我都是在家务时间完成的，因为多次合作，我们都像朋友一样，聊天比较随意，因此我发现家务时间刚好可以被利用起来。”上班的时间她就集中精力拿下新客户，比起在黄金时间里安抚老客户的同事们，当然业绩更加突出了。

像晓月一样，很多聪明的女人还利用家务时间做完了企划案，听起来有些不可思议，但李娟确实做到了。从事广告业的她每天头脑高度紧张，必须随时都有新点子蹦出来。“我把家务看成是一种休息，对大脑的放松，尤其是擦地板，只要简单地重复劳动就可以了。”有一次她在做家务时，CD机里放着糖果盒子的音乐，灵感一下子就来了，在完成家务的同时，关于豆奶粉广告的企划案也随之诞生了。

吴迪的家务时间比较特别，平时上班忙碌的她，每个周末都会搞一次大的卫生清扫，这个时候她会叫上女儿一起。吴迪的女儿今年 7 岁，刚刚才上小学一年级，但也可以帮妈妈做些力所能及的事情。她认为这样做一方面可以培养女儿的劳动意识和动手能力，另一方面因为平时工作十

供了一个契机，增进与女儿的沟通。

对职业女性来说，家务只是生活中的一部分。不要把它看成是一种负担，而应视为一种工作之外的放松，达到学习和休息的目的是最理想的状态。但是另外一些以做家务为职业的全职太太们呢？比起职业 OL们，她们似乎更应该让头脑动起来，跟上时代的步伐。罗马有句谚语：“脑袋不用会生锈”。确实如此，主妇们一定要让思维视角活跃起来，不要把自己变成机器一样的“完美娇妻”了。

敏淑今年 43岁，已经做了 15年的全职家庭主妇，儿子今年顺利升入大学，这让她又有了重新工作的可能。在亲戚和朋友的鼓励下，她再次踏入职场。一年来的工作，她并不吃力，反而十分顺利。当被问到为什么她能应付得如此自如时，敏淑说：“这一切都源于这些年我并没有让自己的大脑停转啊！”

第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来（11）

敏淑在做家庭主妇前有一份不错的工作，一直都是一个十分积极上进的人。由于儿子的出生，为了更好地照顾家庭，于是忍痛放弃了自己的事业，但她内心里一直清楚自己会重回职场。平时在忙家务的同时，她总会打开收音机，收听最新的时事动态。“按照每天的时间安排，刚好我拖地板的时候是财经频道的股市行情播报，几年下来我已

经成了一个投资通。”敏淑投资方面的特长，使她在社区里都小有名气，不但自家的财理得好，很多朋友也请她帮忙投资炒股。

智慧女人自然有她聪明的方式对待烦琐的家务，让我们的大脑同洗衣机一起转起来，思考一下我们的生活！

MESSAGE

理家务，只要你的脑袋动起来，这段死时间就变成了活时间，可以创造出高效的价值。

你并不需要每天打扫

女人的事业和家庭总是存在冲突，回家脱下套装立刻换上围裙，这样的转变让人很难接受，而这一切的焦点就是那些细小而琐碎的家务。尽管周末可以来次大扫除，一边清扫一边听音乐、聊天感觉也不错，那时感觉做家务其实也并不是件十分恼人的事情。可是这种情况如果发生在工作日呢？劳累一天的你，拖着疲惫的身躯，只想倒在床上一睡不起，哪还有精神打扫？但是偏偏你是爱干净的，不能忍受家里的一点点邋遢，于是脱下G2000，换上“主妇牌围裙”开始清扫。亲爱的姊妹们，其实我们大可不必如此痛苦。卫生，并不需要每天打扫！

我曾经也是“每日必扫一族”，后来随着工作量增大，每天的打扫变成一件十分费力的事情；而且我发现其实天天打扫，并不能扫出什么来。于是我意识到这种清扫方式并不适合上班族，本来就很干净，

为什么要天天打扫呢？打扫，一定是因为需要，我们才贡献出我们的劳力。那么，

我们的房间什么时候需要打扫呢？

建议你把清扫活动列出来，大致包括做饭、洗碗、厨房清洁、扫地、擦地、吸尘、擦拭家具、擦窗、洗衣服、打扫浴室，以及一些整理工作。现在来仔细研究一下每一项工作。做饭、洗碗是一项连续的工作，现在生活节奏加快，其实很多年轻人都选择在外就餐。一是减少了准备、打扫的工作量，二来工作没有完成需要加班，迫不得已只能在公司解决了。

根据现代人的生活节奏和我个人的观察体验，在清扫工作这方面给大家一些经验参考。系统性的厨房清洁，一个月一次（不经常使用厨房的可以两月一次）。吸尘等地面清洁工作，两到三天一次；擦窗，一个半月一次；房间的打扫，建议两周一次。如果按照这样的进度定期清扫，就会发现效果非常不错，清理工作也会有条不紊，而且最重要的是，你并不需要每天打扫。

我的母亲让我从小养成了非常好的习惯，就是：为每样东西找一个它自己的位置，当你使用过之后不要随手乱放，仍旧把它放到最初的地方。你会发现这样一个小动作，让你不用整天跟着乱七八糟的物品跑。在自己培养这个习惯的同时，也帮助你的爱人养成这种习惯，你将会发现不用每天在整理物品上花时间了。

科技发达的今天，洗衣机的机种非常多，总会有合适你的机型，让你不用再为脏衣服而怒发冲冠。

除了合理的计划和科技的力量，不要忘记还有一招可以帮你从家务中解脱出来，减轻工作量。那就是你身边的那个男人。一件美好的事物，你首先想到的是与他分享，尽管清扫不是那么美好，但是这时候不要忘记叫亲爱的老公贡献一己之力。你一直在为这个家庭努力，忙里忙外，结婚证书上没有写明妻子要独自承担家庭清扫义务。你的先生也是家庭的一分子，你们应该共同分担家务。让他清楚这一点，

对他说“不要再大男人主义了，快从沙发上起来，帮老婆分担，才是好男人的楷模。”

两口之家，家务本来就不多，只需要打扫一下地板，两周做一次大清扫而已。“既然女人被要求在工作上与男人同样出色，那么男人当然要在家务上同样出色才行！”如果经济条件允许的话，还有一个不错的选择－－钟点工可以帮你解决清扫的大问题。像玻璃清洁这样的工作，有时楼层偏高，会有安全问题，这时可以请清洁公司代为处理，因为他们有专业的清洁和安全装备。

由于慧珊和老公两个人工作都十分忙碌，而且显然他们两人对清扫也没什么兴趣，刚开始慧珊的母亲经常来帮她完成这项工作。当然我们并不应该请年老的母亲来为我

们做这些家务，慧珊也清楚这一点。后来通过朋友介绍，慧珊找到了一位满意的小时工，定期为她清扫房屋。“很专业，非常不错，这样我和老公有足够的时间过二人世界，不用去为家务烦心。”

总之，姊妹们，清扫不一定天天都要你亲自处理，相信聪明的你一定会选择合适的方式，让自己解脱出来！

MESSAGE

打扫，一定是因为需要打扫，我们才贡献出劳力！